# صحّي وسريع

## الطبخ وفوائده في عصر السرعة

إختصاصيّة في التغذية

مونيك باسيلا زعرور

# صحّي وسريع

## الطبخ وفوائده في عصر السرعة

إعداد وتأليف: مونيك باسيلا زعرور

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

# صحّي وسريع

## الطبخ وفوائده في عصر السرعة

إعداد وتأليف: مونيك باسيلا زعرور

حقوق الطبع محفوظة للناشر

دار الخيال
للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان ـ بلوك ب طابق3 ـ شارع الكويت ـ المنارة ـ بيروت 2036 6308
لبنان ـ تلفاكس: 009611-740110 E-Mail: alkhayal@inco.com.lb

الطبعة الثانية 2006

بما في ذلك حق الطبع والنسخ والتصوير بأية وسيلة أو طريقة سواء التصوير العادي أو الإلكتروني أو الميكانيكي أو الفوتوغرافي وكذلك التسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات في الكمبيوتر واسترجاعها. كما يُحظر استعمال المنسوخ منها أو المصور أو المحفوظ على النحو المبين أعلاه دون إذن خطّي من المؤلف.

إدارة فنية: عليا كرامي.
كتابة النص: ريما غصن.
تصميم تخطيطي: عليا كرامي.
إعادة تنسيق التصميم: جمانه مطر مكرزل.
تصوير الأطباق: ريت محفوظ.
تصوير "مونيك": كوليت تابت.
تنسيق الأطباق للتصوير: زياد حلواني.
إختبار وتطبيق الوصفات: كريستين عون وسيزا جبارة.
جمع المعلومات والطبع: غادة حبيب.

فرز ألوان: ليوغرافور ش.م.ل.
طباعة: شمص للطباعة والنشر

ISBN: 9953-0-0152-9

للاتصال: ٩٦١ ٣ ٣٢٥٦٢٨
الموقع الإلكتروني: www.moniquefood.com
البريد الإلكتروني: monique@dm.net.lb

أنا إختصاصيّة في التغذية إلى جانب كوني أمّ وربّة منزل...وأعي تماماً أهميّة الأكل الصحّي. ولأنّني امرأة عاملة يستغرب كلّ من حولي ويسألني كيف أجد الوقت الكافي لتحضير الطعام وعدم اللجوء إلى الأطعمة التجاريّة السريعة.

السرّ بسيط جدّاً... فكلّ ما يلزمنا هو القليل من التنظيم واتّباع طريقة مبسّطة. من هنا جاءت فكرة كتابي هذا، ليعطيك أسهل وسيلة لتحضير **طعام صحّي وسريع**.

أعتمد في معظم وصفات هذا الكتاب على مجموعة من الأطباق التي يمكن **تحضيرها وحفظها في الثلاّجة** سلفا لاستعمالها عند الحاجة.
إلى جانب التحضير المسبق، أعتمد على الخضار المثلّجة وبعض الخضار المعلّبة. ولكسب وقت إضافي، أنصح أيضا باستغلال التكنولوجيا وإستعمال الآلات الكهربائيّة.
إذا اتبعت الطريقة المنصوصة في هذا الكتاب، لن يتعدّى **تحضير الأطباق النصف الساعة**، علما أن المأكولات تحافظ على معظم عناصرها الغذائيّة و فوائدها الصحيّة.

**صحّي وسريع يتضمّن معدّل ١٠٠ وصفة سريعة** مع تفسير شامل للمعلومات الغذائيّة لكلّ وجبة من: وحدات حراريّة، دهن، كوليسترول، بروتينات وسكريّات، إلى فيتامينات، معادن ومواد نباتيّة كيماوية. هذا الكتاب وضع لكلّ أفراد العائلة وكلّ الأعمار من صغار إلى كبار، كما إنّه يناسب الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع بنسبة الدهنيات في الدم أو من مشاكل صحيّة كأمراض القلب، الضغط والسكّري.

أمّا التبويب فقد وضع بأسلوب سهل مقسّم إلى التحضير المسبق وإلى خمسة فصول: السوائل والسلطات اللبنانيّة، المأكولات النباتيّة، اللحوم الحمراء، الدجاج والسمك والمأكولات العالميّة المعتمدة في دولنا العربيّة. وقد وضعت ملاحظات لتسهيل ونجاح التطبيق. لذلك يرجى قراءة الوصفة والملاحظات المدوّنة إلى جانبها جيّدا ليصبح الطبخ لذّة النهار.

إلى والدي، جوزف، الذي بكّر في الرحيل، وهو من أهداني الحياة...
إلى زوجي، وليد، الذي اخترته لأكمل معه مشوار الحياة...
إلى أولاديَ، جاك ومارك وماريا، الذين يمنحونني كلّ يوم معنىً جديداً للحياة...

إليهم جميعاً، وأنا أستمدّ منهم غذاء الروح، أهدي باكورة أعمالي في مجال غذاء الجسد.

| | |
|---|---|
| التحضير المسبق | ٧-١٣ |
| السوائل والسلطات | ١٤-٣٧ |
| الأطباق النباتيّة اللبنانيّة | ٣٨-٥٩ |
| اللحوم الحمراء | ٦٠-٩٧ |
| الدجاج والسمك | ٩٨-١٢٥ |
| الماكولات العالميّة | ١٢٦-١٦٣ |
| المعلومات الغذائيّة | ١٦٤-١٧١ |
| المرادفات | ١٧٢-١٧٣ |
| لائحة الوقت و القيم الغذائية | ١٧٤-١٧٥ |
| الفهرس | ١٧٦ |

١ ليتر = ٤ أكواب.

١ كوب = ٢٥٠ ملل.

١ ملعقة طعام = ١٥ ملل. = ملعقة مسح الا اذا حدّد غير ذلك.

١ ملعقة صغيرة = ٥ ملل. = ملعقة مسح الا اذا حدّد غير ذلك.

بقية المقادير هي المعتمدة في الأسواق. مثلاً ٤٠٠ غ طماطم بالعلب أو ٤٥٠غ خضار مثلّجة...الخ.

كميّة الملح في الأطباق معتدلة، من الممكن زيادتها حسب الذوق.

## مدّة التحضير:

هي الفترة الزمنيّة المطلوبة لتحضير المحتويات، وهي لا تشمل الوقت المخصّص للتحضير المسبق ولا للطهي.

## مدّة الطهي:

هي الفترة الزمنيّة اللازمة لنضوج الطبخة على النار.

# التحضير المسبق

في هذا الفصل ٧ وصفات، أنصح بتحضيرها مرّة كلّ شهر أو أكثر. تقسّم وتوضع في الثلاّجة لتسهيل عمليّة الطبخ اليوميّ. إن هذا الكتاب مبني على فكرة التحضير المسبق علماً أن وجود تلك الوصفات في متناول الأيادي يسّهل و يسّرع عمليّة الطبخ اليوميّ. عليك:

- تقسيم الطعام ووضعه في أكياس أو أوعية خاصّة للثلاّجة فقط.
- ضغط الأوعية أو الأكياس جيّداً للتخلّص من الهواء.
- تسجيل إسم وكميّة الطبخة وتاريخ وضعها في الثلاّجة.
- وضع الأطعمة الجديدة في قعر الثلاّجة والأطعمة التي ثلّجت سابقاً في المقدّمة.
- تذويب الأطعمة في البرّاد ٢٤ ساعة قبل طهيها، أو فوراً بالميكروويف أو تحت المياه الباردة.
- تجنّب التذويب تحت المياه الساخنة أو خارج البرّاد ممّا يسبّب تكاثر الجراثيم والتسمّم في بعض الحالات.

# لحم رأس عصفور، مطبوخ

## المحتويات

### ١ حصّة

٢٥٠غ. لحم بقر، هبرة، رأس عصفور.
١ كوب ماء.
١ رشّة ملح، بهار حلو، قرفة ناعمة.
١/٢ ظرف بوكي (إنظر إلى الأسفل).

### ٨ حصص

٢ كيلو لحم بقر، هبرة، رأس عصفور.
٥ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح،
بهار حلو، قرفة ناعمة.
١ ظرف بوكي:

٢ عود قرفة.
٤ حبّة هال.
٢ ورق غار.
١ بصلة وسط مقطّعة إلى ٤ قطع.
١/٢ حامضة صغيرة.

## طريقة التحضير

يوضع اللحم في وعاء غير لاصق ويُقلّب لمدّة ١٠ دقائق حتّى يسمرّ لونه.
تُزاد الماء ويوضع على النّار حتّى الغليان، ترفع الظفرة وتزاد التوابل.
تغلف محتويات البوكي في مشبك و تزاد إلى اللحم.
يُغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة.
يُرفع البوكي ويُستعمل اللحم ومرقه في الطبخة.

نصيحة: من الأفضل تحضير الكميّة الكبيرة وتقسيم المزيج إلى ٨ علب متساوية (٢٥٠غ. + ١/٢ كوب مرق) كي يستعمل لاحقا في عدّة أطباق. يُحفظ في الثلاّجة لمدّة شهرين بعد طبخه. من الأفضل تذويب اللحم ٢٤ ساعة في البرّاد قبل استعماله أو فوراً في الميكروويف.

# لحم مفروم، مطبوخ

## المحتويات

### ١ ظرف

١٥٠غ. لحم بقر، هبرة، مفروم خشن.
١/٢ رأس بصل مفروم ناعم.
١ رشّة بهار حلو.
١ رشّة قرفة ناعمة.
١ رشّة ملح.

### ١٤ ظرفا

٢ كيلو لحم بقر، هبرة، مفروم خشن.
٦ رأس بصل وسط مفروم ناعم.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة مسح قرفة ناعمة.
٢ ملعقة صغيرة ملح.

## طريقة التحضير

يوضع اللحم في وعاء غير لاصق، ويُقلّب على النّار مع التحريك الدائم حتّي يسمّر لون اللحم. يُضاف البصل والتوابل وتقلب المحتويات على النّار في وعاء مفتوح لمدّة ١٥ دقيقة أو حتّى ينشف المزيج من الماء.

**نصيحة: من الأفضل تحضير الكمية الكبيرة من اللحم، تقسيمها إلى ١٤ قسماً ووضع كل قسم (١٥٠غ.) في ورق ألومنيوم أو كيس أو أوعية خاصة للثلاجة لتستعمل لاحقاً في عدّة أطباق. يُحفظ بالثلاجة لمدّة شهرين بعد طبخه. من الأفضل تذويب اللحم ٢٤ ساعة في البرّاد قبل استعماله.**

# طبخة الكزبرة والثوم

## المحتويات

### ١ ظرف

١/٢ باقة كزبرة.
٥ فصّ ثوم.
١ رشّة ملح.

### ٢٠ ظرفاً

١٠ باقة كزبرة.
١٠ كوز ثوم.
١ ملعقة طعام ملح.

## طريقة التحضير

تُورّق الكزبرة وتُفرم على الماكينة أو على اليد.
يُهرس الثوم جيّداً مع الملح على الماكينة أو على اليد.
توضع الكزبرة والثوم في وعاء غير لاصق.
تقلب المحتويات على النّار مع التحريك الدائم لمدّة ١٥ دقيقة أو حتّى تهلط الخضار.

**نصيحة: من الأفضل تحضير الكميّة الكبيرة من طبخة الكزبرة والثوم، وتقسيمها إلى ٢٠ ظرفاً لتُستعمل لاحقاً في عدّة أطباق. تحفظ في الثلاجة لمدّة ثلاثة أشهر بعد طبخها.**

# ثوم مهروس

## المحتويات

١٠ كوز ثوم أو حسب الرغبة.

## طريقة التحضير

يقشّر الثوم ويهرس في الماكينة جيّداً أو على اليد.

نصيحة: من الأفضل تحضير كمية كبيرة من الثوم المهروس و تقسيمها إلى ١٠ أكياس لاستعمالها لاحقاً في عدة أطباق. يوضع في الثلاجة فوراً للاستعمال لاحقاً وإذا اخضر لون الثوم فهو لا يخسر من قيمته الغذائيّة.
كلّ ٢ فصّ ثوم مهروس = نصف ملعقة صغيرة. يحفظ في الثلاّجة لمدّة ثلاثة أشهر بعد تحضيره.

# حبوب مسلوقة

## المحتويات

### ١ حصّة

١ كوب حبوب.
ماء حسب الرغبة

### ٥ حصص

١ كيلو حبوب أو ٥ أكواب.
ماء حسب الرغبة.

## طريقة التحضير

يُغمر النوع المحدّد من الحبوب بالماء وتُنقع لمدّة ١٢ ساعة. (العدس يسلق فورا دون نقعه في الماء).
تُغسّل جيّداً وتوضع في الطنجرة، تُغمر بالماء.
عند الغليان (أو صفير طنجرة الضغط) تترك على نار خفيفة لمدّة ساعة (أو ٣٠ دقيقة في طنجرة الضغط).
تُرفع عن النّار.
تبرّد الحبوب وتصفّى من الماء.

نصيحة: من الأفضل تحضير الكميّة الكبيرة. تُقسّم حسب الرغبة كلّ كوبين أو أكثر وتوضع في أوعية أو أكياس خاصة في الثلاجة لاستعمالها لاحقا في عدّة أطباق. تُحفظ في الثلاجة لمدّة شهرين بعد سلقها. يفضّل تذويب الحبوب ٢٤ ساعة في البرّاد قبل استعمالها. كلّ كوب حبوب قبل السلق يُعطي معدّل ٢ ١/٢ كوب بعد السلق، مصفّى.

# صنوبر محمّص

## المحتويات

١ كيلو صنوبر أو حسب الرغبة.

## طريقة التحضير

يُحمىّ الفرن جيّداً بدرجة (٢٥٠°م.).
يوضع الصنوبر في صينيّة غير لاصقة، لمدّة ٢٠ دقيقة، يُقلّب كلّ ٥ دقائق.

نصيحة: من الأفضل تحضير كمية كبيرة ووضعها في الثلاجة لاستعمالها لاحقاً في عدّة أطباق. يُحفظ في الثلاجة لمدة خمسة أشهر بعد طبخه.

# دجاج مسلوق مع مَرَقه

## المحتويات

### ١ حصّة

٥٠٠ غ. دجاج صدور.
١ ليتر ماء أو حسب الرغبة.
١/٢ ظرف بوكي (ص. ٨).
١ رشّة ملح، بهار حلو،
قرفة ناعمة، بهار أبيض.

### ٤ حصص

٢ كيلو دجاج صدور.
٤ ليتر ماء.
١ ظرف بوكي (ص. ٨).
١ ملعقة صغيرة ملح، بهار حلو،
قرفة ناعمة، بهار أبيض.

## طريقة التحضير

في وعاء غير لاصق، يقلّب الدجاج على نار قويّة لمدّة ٥ دقائق. تزاد المياه حسب الرغبة.
يترك الوعاء على النّار حتّى الغليان.
ترفع الظفرة عن وجه الماء بواسطة ملعقة كبيرة. تغلف محتويات البوكي في مشبك و تزاد مع التوابل، يُغلق الوعاء ويُترك على النّار لمدّة ساعة بعد بدء الغليان.
يُرفع البوكي ويُصفّى مرق الدجاج.

نصيحة: من الأفضل تحضير الكمية الكبيرة من الدجاج ومرقه، تقسيم الدجاج إلى ٤ أقسام متساوية (٥٠٠غ.) والمرق إلى ٦ أوعية، كلّ وعاء = كوبين (٥٠٠ ملل.). يُحفظ في الثلاّجة لمدّة شهر بعد سلقه. من الأفضل تذويب الدجاج أو مرقه ٢٤ ساعة في البراد قبل استعماله.

# السوائل والسلطات

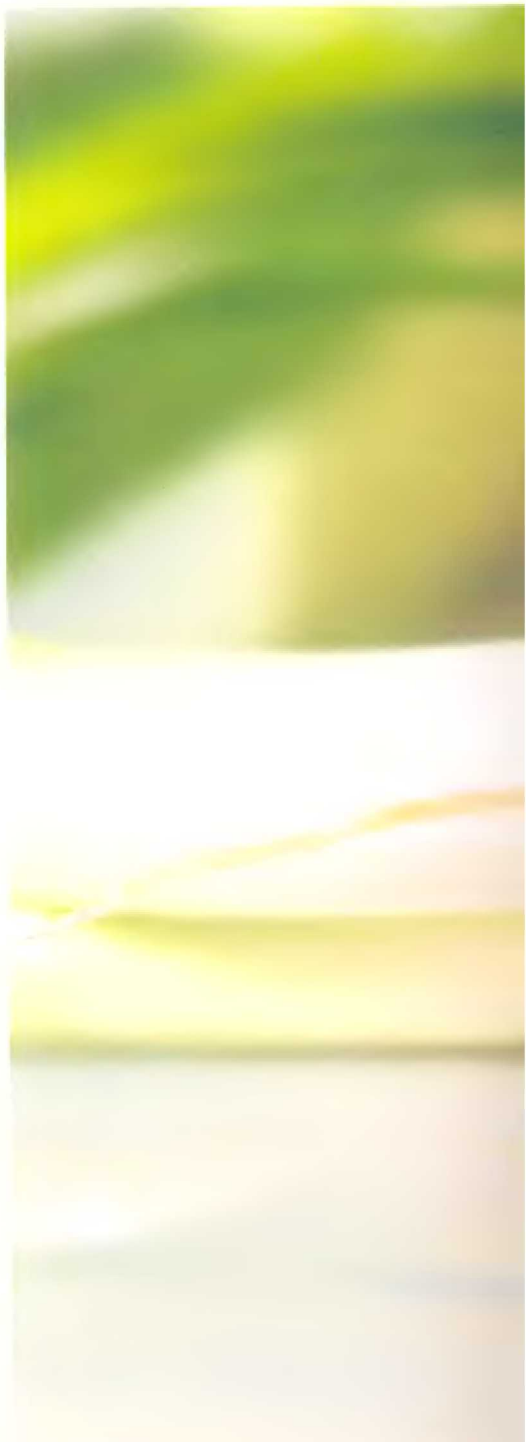
يحتوي هذا الفصل على عدد من وصفات السلطات والسوائل اللبنانيّة التي تعتبر في مقدمة الأغذية المفيدة، السهلة الهضم، منها تعتمد على الحبوب ومنها على الخضار بشكل عام. للمزيد من المعلومات عن الحبوب راجع ص. ٣٩.

أمّا في هذا الفصل فسأتكلّم قليلاً عن أهميّة الخضار ونوعيتها. تعتبر الخضار عامّة، وخصوصاً الداكنة اللون، مصدراً مهمّاً للفيتامينات والمعادن والمواد المضادّة للتأكسد. فهي خالية من الدسم والكوليسترول، خفيفة الوحدات الحراريّة وغنيّة بالألياف. وقد برهنت الدراسات العلميّة بأنّ تناول الخضار يُساعد على مكافحة وتجنّب أمراض عدّة، منها أمراض العين، القلب والسرطان.

تبقى الخضار الطازجة هي الأجود والأفضل إذا استُعملت خلال فترة قصيرة بعد قطافها، إذ إنّ حفظها بشكل غير ملائم، ولفترة طويلة، يُبدّل شكلها وطعمها، ويُغيّر لونها، ويُخفّف من محتوياتها الغذائيّة ويقلّل من جودتها.

أمّا الخضار المجلّدة أو المعلّبة فتُحفظ مباشرة بعد عمليّة قطافها، وهي ما زالت في ذروة محتوياتها الغذائيّة. لكنّ الخضار المعلّبة، ونتيجة حفظها لمدّة طويلة في المياه، تفقد بعضاً من موادها الغذائيّة خصوصاً الفيتامينات القابلة للذوبان. أمّا الخضار المجلّدة فهي تحافظ على نوعيّة ممتازة وكميّة عالية من الفيتامينات والمعادن والألياف.

لذلك في هذا الكتاب، أنصح باستعمال الطماطم المعلّبة دون أن تُصفّى من مَرقها، والخضار المجلّدة عامّة: فهي عمليّة جدّاً وسريعة الاستعمال. كما إنني أنصح بسلق الخضار مهما كان مصدرها بكميّة قليلة من الماء، على البخار، أو بالميكروويف، وفي قدر مغطّى حتّى لا يتسرّب البخار الذي يحتوي على المغذّيات، وكي تتمّ عمليّة السلق بشكل سريع.



# تبّولة

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم جداً.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة سمّاق.

٣ باقة بقدونس، مفروم ناعم.
٥ رأس طماطم صغير، مفروم ناعم.
٢ ضلع نعناع أخضر مورّق، مفروم ناعم.
٢ ملعقة طعام برغل ناعم.
٥ ملعقة طعام عصير حامض.
٥ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

يُفرك البصل بالملح والبهار و السماق.

تُخلط باقي الخضار والبرغل تدريجياً مع البصل. يُضاف عصير الحامض وزيت الزيتون. يُخلط المزيج بهدوء.

تُقدّم باردة.

نصيحة: يُفرم البقدونس على اليد. في حال استعمال ماكينة الفرم، يجب أن يكون البقدونس جافاً، ويجب وضع الماكينة على المستوى الأعلى للفرم السريع. عندها تؤكل السلطة فوراً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٢٠٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٣ |
| النشويات (غ.) | ١٨ |
| البروتينات (غ.) | ٤ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٦ |

غنيّ بالألياف والفيتاميب C.
يحتوي على الـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

# فتّوش

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٢٥ دقيقة

## المحتويات

١ رأس بصل كبير، مقطّع جوانح.
١ ملعقة صغيرة سمّاق.
٢ رأس طماطم كبير، مقطّع مربّعات.
٤ حبّة خيار، مقطع مربّعات.
١/٤ باقة نعناع أخضر، مورّق.
١/٢ باقة بقدونس، مورّق.
١ باقة بقلة، مورّقة.
١٠ ورقة خسّ، مقطّعة.
٥ حبّة فجل، مقطّعة دوائر.
١ رغيف وسط خبز عربي، محمّص، مكسّر.

## الصلصة

٢ فصّ ثوم مهروس.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٣ ملعقة طعام خلّ عنب.
٥ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

يُفرك البصل بالسمّاق.
تضاف الخضار وتخلط مع بعضها.
يُضاف إليها نصف كميّة الخبز.

تُخلط مقادير الصلصة جيّداً.
تُزاد على الخضار و يخلط المزيج بهدوء.

يُقدَّم الفتوش مزيّناً بباقي الخبز المحمّص.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٢٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٤ |
| النشويات (غ.) | ٢١ |
| البروتينات (غ.) | ٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالدهون الغير المشبعة، الفولات والفيتامين C (ص. ١٦٤-١٧١).

غني بالألياف والفيتامين C (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٤ |
| السكريات (غ.) | ١٤ |
| البروتينات (غ.) | ٢ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٢ |

# سلطة الباذنجان

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة | مدّة الطهي ٦ دقائق

## المحتويات

٥٠٠ غ. باذنجان كبير للشوي، مقشّر.
١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم.
٢ رأس طماطم وسط، مفروم ناعم.

### الصلصة

١ فصّ ثوم مهروس.
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة نعناع يابس.
٢ ملعقة طعام خلّ عنب.
٢ ملعقة طعام عصير حامض.
٤ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

يقشر الباذنجان ثم يغلّف بورق النّيلون اللاصق ويوضع في الميكروويف لمدّة ٦ دقائق.
يزال النّيلون.
يُقطع قطعا مربّعة ويوضع في وعاء التقديم.
يُضاف البصل والطماطم.
يُخلط المزيج بهدوء.

يُمزج الثوم مع الخردل والتوابل جيّداً.
تضاف بقيّة مقادير الصلصة وتخلط جيّداً، وتوضع على مزيج الخضار.

تُقدَّم باردة.

# سلطة اللوبياء

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو لوبياء، مجلّدة أو طازجة.
٢ كوب ماء.

### الصلصة

٢ فصّ ثوم مهروس. (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
٤ ملعقة طعام عصير حامض.
٥ ملعقة طعام زيت زيتون.

نصيحة: يجب أن تسلق الخضار بوقت سريع على نار قوية وبقليل من الماء.

## طريقة التحضير

توضع الماء على النّار.
عند بدء الغليان، تزاد اللوبياء وتترك على النّار حتّى تنضج.
تصفى الخضار من الماء.

تُخلط مقادير الصلصة.
تُزاد إلى الخضار.

تُقدّم باردة أو ساخنة حسب الذوق.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢١٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٤ |
| النشويّات (غ.) | ١٧ |
| البروتينات (غ.) | ٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنيّ بالألياف والفيتامين C.
يحتوي على الـ Isoflavone والـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | حالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٥ |
| النشويات (غ.) | ٤٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٤ |

غنيّ بالألياف، الفولات، البوتاسيوم والفيتامين B6.
يحتوي على الـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# سلطة الفاصوليا

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٢ كوب ماء.
٤ كوب فاصوليا، بيضاء مسلوقة (ص. ١٢).

### الصلصة

٢ فصّ ثوم مهروس.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة فلفل أحمر.
١ رشّة نعناع يابس.
٥ ملعقة طعام عصير حامض.
٤ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

توضع الماء في وعاء على النّار حتى الغليان.
تضاف الفاصوليا على نار قويّة حتى تهلط الحبوب جيداً و يسمك الخليط.
توضع الفاصوليا مع مرقها في طبق التقديم.

تُخلط مقادير الصلصة جيّدًا في وعاء صغير.
تُضاف إلى الفاصوليا وتخلط بهدوء.
يزاد زيت الزيتون حسب الرغبة.

تُقدّم ساخنة مع الطماطم والبصل.

نصيحة: يمكنك استعمال أيّ نوع آخر من الفاصوليا. في حال لم تكن الفاصوليا مسلوقة، إسلق ١ ١/٢ كوب من الفاصوليا أو استعمل الفاصوليا المسلوقة المعلبة، ثمّ باشر بالطبخة.

## فول مدمّس

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٤٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٩ |
| النشويات (غ.) | ٥٣ |
| البروتينات (غ.) | ١٩ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ١١ |

غنيّ بالألياف، الفولات، الماغنيزيوم، والفيتامين C.
يحتوي على الـ Tannins و الـ IsoFlavone (ص. ١٦٤-١٧١).

## بليلة

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٤١٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٧ |
| النشويات (غ.) | ٥٠ |
| البروتينات (غ.) | ١٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٦ |

غنيّ بالألياف، الفولات، الماغنيزيوم، والفيتامين C.
يحتوي على الـ Tannins و الـ IsoFlavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# فول مدمّس

لـ ٣ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٢ كوب ماء.
٤ كوب فول مسلوق (ص. ١٢).

٤ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ كوب عصير حامض.

١/٤ باقة بقدونس، مفروم ناعم.
٤ ملاعق طعام زيت زيتون.

نصيحة: في حال لم يكن الفول مسلوق، إسلق ١ ١/٢ كوب من الفول أو إستعمل الفول المعلب.

## طريقة التحضير

توضع الماء في وعاء على النّار حتى الغليان.
يضاف الفول على نار قوية حتى تهلط الحبوب جيداً و يسمك الخليط.
يوضع الفول مع مرقه في طبق التقديم.

يُخلط الثوم، الملح وعصير الحامض.
يُضاف إلى الفول ويُحرّك جيّداً.

يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم وزيت الزيتون.

يؤكل ساخناً مع البصل والطماطم.

# بليلة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٢ كوب ماء.
٤ كوب حمص مسلوق (ص. ١٢).

٤ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ كوب عصير حامض.
٤ ملاعق طعام زيت زيتون.

١رشة كمون ناعم.

نصيحة: في حال لم يكن الحمص مسلوق، إسلق ١ ١/٢ كوب من الحمص أو إستعمل الحمص المعلب.

## طريقة التحضير

توضع الماء في وعاء على النّار حتى الغليان.
يضاف الحمص على نار قوية حتى تهلط الحبوب جيداً و يسمك الخليط.
يوضع الحمص مع مرقه في طبق التقديم.

يُخلط الثوم، الملح، عصير الحامض وزيت الزيتون. يُضاف إلى الحمص ويُحرّك جيّداً.

يرّش الكمون و يقدّم ساخناً.

# سلطة البطاطا والبيض

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق +٣٠ دقيقة لنقع البطاطا | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

**الصلصة**
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
٢ ملعقة طعام خلّ عنب.
٤ ملعقة طعام عصير حامض.
٢ ملعقة طعام زيت زيتون.

٤ رأس بطاطا وسط، مسلوقة.

١ رأس بصل وسط، مقطّع جوانح.
٣ بيض مسلوق، مقطع حلقات.
١ ملعقة طعام بقدونس، مفروم ناعم.

## طريقة التحضير

تُخلط مقادير الصلصة جيّداً.
توضع جانباً.

تقطّع البطاطا إلى مربّعات وتوضع في وعاء.
تُنقع بالصلصة لمدّة نصف ساعة.

يُضاف البصل إلى المزيج ويُحرّك جيّداً.
يُزيّن بحلقات البيض المسلوق والبقدونس.

تُقدّم باردة.

نصيحة: من الافضل عدم ازاله قشرة البطاطا عند تحضير الطبق، لأن القشرة غنية بالألياف والفيتامينات.

## القيمة الغذائيَة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٨٥ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٣٦ |
| البروتينات (غ.) | ٩ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٣ |

غنيّ بالدهون الغير المشبعة، الفولات، والفيتامينات B6 ،C.
يحتوي على الـ Lutein (ص. ١٦٤-١٧١).

# عدس بحامض

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ٢٥ دقيقة | مدة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).

٢ كوب عدس مسلوق (ص.١٣).
٨ كوب ماء.
٥٠٠ غ سلق، مفروم وسط.
٢ حبّة بطاطا، مقطعة مربّعات.

١/٢ كوب عصير حامض.
١ رشّة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.

نصيحة: في حال لم يكن العدس مسلوقاً، اسلق ٣/٤ كوب من العدس (ص ١٢)، ثم باشر بالطبخة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢١٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٣ |
| النشويات (غ.) | ٣٧ |
| البروتينات (غ.) | ١٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غني بالألياف، الفولات، الماغنيزيوم، البوتاسيوم والفيتامينات C، B6.
يحتوي على الـ Tannins (ص. ١٦٤-١٧١).

## طريقة التحضير

يوضع الزيت في وعاء كبير.
يُضاف البصل ويُقلب حتّى يشقرّ لونه.
تضاف طبخة الكزبرة وتقلب جيّدا.

يُضاف العدس والماء والخضار ويُترك
على النّار حتّى الغليان.
تُخفف النّار ويُترك حتّى تنضج الخضار.

يُضاف عصير الحامض والتوابل.
يُترك الخليط على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق
أو حتّى يسمك المزيج.

يُقدّم ساخناً.

# مخلوطة

لـ٦ أشخاص | مدّة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

١/٢ كوب فاصوليا بيضاء صنوبريّة.
١/٢ كوب فاصوليا حمراء.
١/٤ كوب فول أسود.
١/٢ كوب حمّص.
١/٤ كوب عدس كبير أسود.
٢ ليتر ماء.

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
١/٤ كوب برغل خشن، كبير.
١/٤ كوب أرز مصري.
١/٢ ملعقة صغيرة كمّون.
١ ملعقة صغيرة ملح.

٤ ملعقة طعام عصير حامض.

نصيحة: يجب أن يكون هذا الطبق "رخواً" كالعدس بحامض. يمكنك سلق كميّات كبيرة من الحبوب ووضعها في الثلاّجة لاستعمالها لاحقاً.

## طريقة التحضير

تُنقع الحبوب (ما عدا العدس) لمدّة ١٢ ساعة.
تُصفى من مائها وتُغسَل جيّداً ثمّ توضع جميع الحبوب (ما عدا الفول) في طنجرة الضغط. تغمر بالماء وتوضع على النّار حتّى بدء الغليان (صفير طنجرة الضغط). تترك على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة.
يُسلق الفول جانباً ويُصفّى من الماء حتّى لا يحلّ لونه. يُزاد على بقيّة الحبوب من دون المرقة.

يُحمّى الزيت ويُقلّب البصل حتّى الاحمرار الشديد. يُضاف على الحبوب مع البرغل، الأرز و التوابل. يُترك الخليط على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى يسمك. يحرّك المزيج من حين الى آخر.

يُضاف عصير الحامض ويترك المزيج على النّار لمدّة ٥ دقائق.

تُرفع عن النّار وتُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٢٥ |
| الكوليستروك (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٤ |
| النشويّات (غ.) | ٥٥ |
| البروتينات (غ.) | ١٧ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٨ |

غنيّ بالبروتينات المتكاملة، الفولات، الألياف والفيتامين K.
يحتوي على الـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# عدس برشتا

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٢ فص ثوم مهروس (ص. ١١).

٢ كوب عدس مسلوق (ص. ١٢).
٦ كوب ماء.
٢ كوب أو ١٠٠ غ. معكرونة Tagliatelle.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
٤ ملعقة طعام عصير حامض.
١ ملعقة صغيرة ملح.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلب حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم ويقلب لمدّة دقيقتين.

يوضع العدس مع الماء ويُترك على النّار حتّى بدء الغليان.
تُضاف بقيّة المقادير وتحرّك جيّدًا.
يُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى يسمك.

يُقدّم ساخناً.

نصيحة: في حال لم يكن العدس مسلوقاً، اسلق ٣/٤ كوب من العدس (ص١٢)، ثم باشر بالطبخة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٧٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٤ |
| النشويات (غ.) | ٤٦ |
| البروتينات (غ.) | ١٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٦ |

غنيّ بالفولات والألياف والفيتامين C.
يحتوي على الـ Tannins (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٣٧٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٤٥ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١١ |
| النشويات (غ.) | ٥٠ |
| البروتينات (غ.) | ١٩ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٠ |

غنيّ بالألياف، الكالسيوم والفيتامينات B12، B6.
يحتوي على الـ Lignans (ص. ١٦٤-١٧١).

# كشك

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ١٠ دقائق

## المحتويات

١ ملعقة صغيرة زيت نباتي.
١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ كوب كشك بودرة.
٤ كوب ماء.
١ رشّة نعناع يابس.

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، إبدأ بطبخ ١٥٠غ. (ص. ٩) ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل ويُقلّب جيّداً حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين.
يُضاف اللحم المطبوخ والكشك، ويُحرّك المزيج لمدّة دقيقة حتّى يشقرّ الكشك.
يُزاد الماء بهدوء مع التحريك الدائم حتّى يمتزج بالخليط جيّداً. يُحرّك باستمرار على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
بعد الغليان يُترك على نار خفيفة مع التحريك المستمرّ لمدّة ٥ دقائق أو حتّى يسمك المزيج.
يُرشّ النعناع حسب الطلب.

يُقدّم ساخناً ويملّح حسب الرغبة.

# حساء الدجاج

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ٣٥ دقيقة

## المحتويات

٦ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
٥٠٠ غ دجاج مسلوق مقطّع (ص. ١٣).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
٥٠٠ غ خضار مشكّلة، طازجة أو مجلّدة.
١٠٠ غ. شعيريّة طويلة.

## طريقة التحضير

يُخلط المرَق والدجاج ويُترك على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
تُزاد بقيّة المقادير وتُترك في وعاء مغلق لمدّة ٢٠ دقيقة على نار خفيفة.

تُقدَم ساخنة.

نصيحة: في حال عدم توفّر دجاج مسلوق، إبدأ بسلق الدجاج (ص. ١٣) ثم باشر بالطبخة.
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ١ ١/٢ ليتر ماء مع ٢ مكعب مرق دجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٨٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويّات (غ.) | ٣٢ |
| البروتينات (غ.) | ٢٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غنيّ بالفيتامينات C، B6، B3، A.
يحتوي على الـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

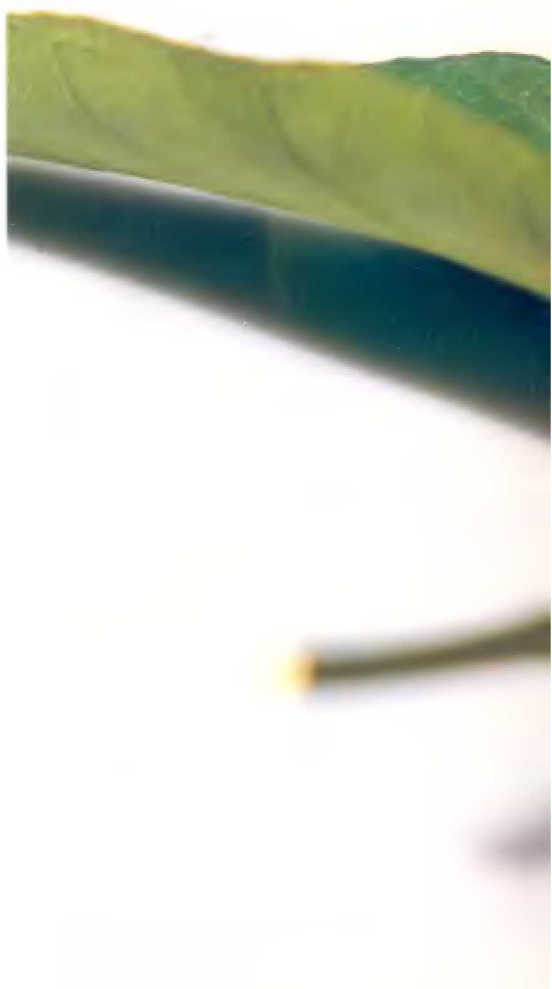
# الأطباق النباتيّة

يضمّ هذا الفصل وصفات لأنواع من الأطباق النباتيّة المحضّرة من الخضار والحبوب. سوف أعطيك لمحة عن أهميّة الحبوب ونوعيّتها. أمّا المعلومات المتعلّقة بالخضار، فبإمكانك مراجعتها في الصفحة ١٤.

تشكّل الحبوب (العدس، الأرزّ، البرغل، الفول، الحمّص، الفاصوليا...) مصدرًا للفيتامينات B6، B3، B2، B1 والفولات. كما تُعتبر مصدراً مهمّاً للألياف والمعادن. وتخلو الحبوب من الكوليسترول، وتحتوي على كميّات ضئيلة من الدهنيّات الغير المشبعة المعروفة بفوائدها للصحّة (ص. ١٦٤-١٧١).

تتميّز اللحوم بنوعيّة البروتينات المتكاملة والحديد الشديد الامتصاص الموجود فيها. أمّا نوعيّة البروتينات الموجودة في الحبوب، فبالرغم من جودتها، إلاّ أنّها غير متكاملة، (إذا أخذت وحدها) ممّا يمنعها من تأدية دورها في الجسم. لكن الدراسات العلميّة برهنت إنّ باستطاعة تلك البروتينات أن تكتمل في حال مُزجت مع حبوب أو بقوليات أخرى.

أما بالنسبة إلى الحديد النباتي الموجود في الحبوب والخضار الداكنة اللون، فهو خفيف الامتصاص في جسم الإنسان. وقد برهنت الدراسات العلميّة أن الفيتامين "C" الموجود في الخضار يُسرِّع ويساعد على امتصاص الحديد النباتي.



# فاصوليا بالزيت

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).

٤ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
٤ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيضَ.

٥ كوب فاصوليا مسلوقة (ص. ١٢).

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت على النّارُ و يُضاف إليه البصل ويُقلب حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم ويُقلب لمدّة دقيقتين.

يُذوّب ربّ الطماطم بالماء ويُضاف إلى البصل.
يُضاف الملح والبهار.

تُضاف الفاصوليا وتوضع على النّار حتّى بدء الغليان. تترك على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.

تُقدّم ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

نصيحة: في حال لم تكن الفاصوليا مسلوقة، اسلق ٢ كوب من الفاصوليا، ثم باشر بالطبخه.
يمكن زيادة طرف من طبخة الكزبرة و الثوم (ص ١٠) الى مزيج البصل ومتابعة الطريقة نفسها.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٣٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٣ |
| النشويّات (غ.) | ٥٧ |
| البروتينات (غ.) | ١٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٥ |

غنيّ بالألياف، الفولات، الماغنيزيوم، البوتاسيوم والفيتامينات B6، B1.
يحتوي على الـ Lycopene، والـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# حمّص بالطحينة

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

١ كوب ماء.
١/٢ ٢ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).

٤ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
٣ ملعقة طعام طحينة.
٢ ملعقة طعام لبنة خفيفة الدسم.
١/٢ كوب عصير حامض.

١ رشّة كمّون.
٤ ملعقة طعام زيت زيتون.
١/٤ باقة بقدونس، مفروم ناعم.

## طريقة التحضير

يوضع الماء في قدر على النّار حتّى الغليان.
يُضاف الحمّص و يُغطى القدر حتّى تهلط الحبوب جيّدًا.
يُصفى الحمّص ويُطحن مع قشره.

في وعاء آخر، يخلط الثوم مع الملح، الطحينة، اللبنة و الحامض.
يُحرّك المزيج جيّدًا.

يُسكب في طبق ويُزيّن برشّة كمّون وبقليل من زيت الزيتون وبعض البقدونس المفروم.

يُقدّم باردًا.

نصيحة: في حال لم يكن الحمص مسلوقا، إسلق كوب حمص (ص ١٢٠) أو استعمل الحمص المطحون بالعلب.

# باذنجان بالطحينة

لـ ٣ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقائق | مدّة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. باذنجان، كبير للشوي.

٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة طعام طحينة.
١ ملعقة طعام لبنة خفيفة الدسم.
٤ ملعقة طعام عصير حامض.

٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
١ رشّة بقدونس، مفروم ناعم.

ملاحظة: لتحضير الكوسى بالطحينة، إستبدل ٥٠٠غ باذنجان بنفس ٢ كغ كوسى. يغلى نفس الكوسى، يصفى، و من ثم تتابع الطبخة.

## طريقة التحضير

يُقشّر الباذنجان ثم يغلّف بورق النّيلون اللاصق.
يوضع في الميكروويف لمدّة ١٠ دقائق.
يزال النّيلون و يهرس بشوكة حتى ينعم.

في وعاء آخر، يخلط الثوم مع الملح، الطحينة، اللبنة و الحامض.
تُضاف على الباذنجان ويُخلط الكلّ جيّدًا.

يُرتّب الباذنجان في طبق التقديم.
يُزيّن بزيت الزيتون والبقدونس.

يُقدّم باردًا.

## حمّص بالطحينة

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٣٠ |
| الكوليستروول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٨ |
| النشويات (غ.) | ٣٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٨ |

غنيّ بالفولات والفيتامينات K، C، B6.
يحتوي على الـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

## باذنجان بالطحينة

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٠٥ |
| الكوليستروول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٤ |
| النشويات (غ.) | ١٦ |
| البروتينات (غ.) | ٤ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٢ |

غنيّ بالفيتامينات A,C.
يحتوي على الـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# فتّة الحمّص

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٢٠ دقيقة

## المحتويات

٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ملعقة صغيرة كمّون.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).

١ كيلو لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة صغيرة نعناع يابس.
١/٢ ملعقة صغيرة طحينة.

١ رغيف كبير خبز عربي، محمّص.
٥ ملعقة صغيرة صنوبر محمّص (ص. ١٣).

نصيحة: في حال لم يكن الحمص مسلوقا، أسلق ٢ كوب من الحمص او أستعمل الحمص المسلوق بالعلب، ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يوضع الماء في قدر على النّار حتى الغليان.
يُضاف نصف كميّة الملح، الكمّون، الثوم، و كل الحمّص. يترك على النار حتى تهلط الحبوب.
يوضع جانباً.

في وعاء آخر، يُخلط اللبن، النعناع، الطحينة والمتبقّي من الثوم، الملح و الكمون .
يوضع جانباً.

يقّسم الخبز إلى مرّبعات.
يوضع الحمّص الساخن في وعاء ويُضاف إليه الخبز، يُغطىّ باللبن.
يُرشّ فوقه الكمّون والصنوبر.

يقدّم فوراً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٥٠٠ |
| الكولسترول (ملغ.) | ٤ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ٨٠ |
| البروتينات (غ.) | ٣٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٢ |

غني بالفولات، الكالسيوم، الألياف، الفوسفور، الماغنيزيوم و الفيتامينات B6، B2.
يحتوي على الـ Allylic sulfite والـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٤٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٩ |

غنيّ بالفولات، الصوديوم والفيتامينات K، C، B6.
يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# مسقعة الباذنجان

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

٥٠٠ غ. باذنجان كبير، غير مقشّر.
٤ كوب ماء.
١ ملعقة طعام ملح خشن.
زيت ذرة "بخّاخ"

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل صغير، مقطّع جوانح.
٥ فص ثوم مفروم ناعم.
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
٢ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).
٢ كوب ماء.

نصيحة: بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، ممرومة ناعمة. من الأفضل عدم تقشير الباذنجان لأنّ قشرته غنية بالألياف والفيتامينات. في حال لم يكن الحمص مسلوقا، اسلق ٣/٤ كوب من الحمص (ص. ١٢) او استعمل الحمص المسلوق المعلب.

## طريقة التحضير

يُقطَّع الباذنجان إلى ١٠ قطع متوسّطة الحجم بسماكة ٢ سنتم. يُنقع بالماء والملح لمدّة ١٠ دقائق. يُصفّى جيّداً، يُرش بالزيت و يوضع في صينيّة غير لاصقة. يُشوى بالفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٣٠ دقيقة، ويُقلّب من حين الى آخر.

في وعاء، يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل والثوم ويُقلّب حتّى يذبل ويحمرّ جيّداً.
تضاف الطماطم والتوابل ويُحرّك المزيج لمدّة دقيقتين. يُضاف الحمّص والماء، ويُترك المزيج على النّار حتّى بدء الغليان.
يُضاف مزيج الحمّص على صينيّة الباذنجان، يغطّى بالألومنيوم.
يُترك لمدّة ٣٠ دقيقة على نار خفيفة أو حتّى يسمك المزيج.

يسكب في طبق ويُقدّم بارداً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريه) | ٣٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيه (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٥٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٢ |
| الألياف الغذائيه (غ.) | ١٥ |

غنيّ بالألياف، الفولات والفيتامينات K، B6.
يحتوي على الـ Allylic Sulfite، والـ Tannins (ص. ١٦٤-١٧١).

# مدردرة

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ٤٥ دقيقة

## المحتويات

٢ ملعقة طعام زيت نباتي.
٣ رأس بصل صغير، مفروم جوانح.

٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أسود.
١/٢ كوب أرز، منقوع ١/٢ ساعة.

٢ كوب عدس مسلوق (ص. ١٢).

نصيحة: في حال لم يكن العدس مسلوقا، اسلق ٣/٤ كوب من العدس، ثم باشر بالطبخة بقدم هذا الطبق مع سلطة الملفوف بالحامض، الغنيّة بالفيتامين "C" الذي يزيد من امتصاص الحديد النباتي الموجود في العدس (ص. ٣٩).

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب جيّداً لمدّة ١٠ دقائق أو حتّى الاحمرار. ترفع نصف كميّة البصل وتصفّ على ورق.

يضاف الماء و التوابل على القسم الثاني من البصل. يصفّى الأرز ويضاف إلى الماء.
يُترك المزيج على النّار حتّى بدء الغليان.
يغطى الوعاء و يترك على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق.

يُضاف العدس ويُحرّك المزيج.
يترك الوعاء مفتوحاً على نار خفيفة لمدّة ١٥ دقيقة.

يُقدّم في طبق ويزيّن بالكميّة المتبقية من البصل المحمّر.

# محشي قاطع

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ساعة

## المحتويات

الحشوة
٢ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
١ باقة بقدونس، مفروم ناعم.
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.
١/٢ كوب أرز مصري.
١ رشّة نعناع يابس.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١/٢ كوب عصير حامض.
١ ملعقة طعام زيت زيتون.

١ كيلو باذنجان صغير جداً، منقور.
١ كيلو كوسا صغير جداً، منقور.
٢٠٠ غ. فليفلة خضراء، صغيرة منقورة.

٢٠٠ غ. صلصة الطماطم، بالعلب.

## طريقة التحضير

تُخلط مقادير الحشوة جيّداً.

تُحشى كلّ حبّة خضار إلى ثلاثة أرباعها وتهزّ باليد. تصفّ الخضار المحشوّة مستقيمة في قدر عميق. يُترك المرق للاستعمال لاحقاً.

تُخلط صلصة الطماطم مع مرق الحشوة وتضاف إلى الخضار إلى أن تغمرها (تزاد الماء عند الحاجة). تغطى الخضار بصحن ثقيل حتّى تثبت بمكانها. يوضع القدر على النّار حتّى بدء الغليان. يُترك على نار هادئة لمدّة ساعة أو حتّى النضوج.

ترفع الخضار من المرق وتُقدّم باردة أو تترك مع المرق وتقدّم ساخنة.

نصيحة: بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب يستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. إذا لم يكن لديك الوقت لتفر الخضار يمكنك شراؤها مفرومة من السوبر ماركت شرط أن تكون الحبوب صغيرة جدا. يجب أن يتراوح كيلو الباذنجان او الكوسا بين ٢٠-٢٥ حبة صغيرة جدا.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٤ |
| النشويات (غ.) | ٤٧ |
| البروتينات (غ.) | ٧ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ١٣ |

غنيّ بالفولات والفيتامينات B6، C، E.
يحتوي على الـ Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ٤ |
| النشويات (غ.) | ٣٢ |
| البروتينات (غ.) | ٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنيّ بالفيتامينات B6 .C .K .E.
يحتوي على الـ Isoflavone، والـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# لوبياء بالزيت

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ٢٥ دقيقة | مدة الطهي ٤٥ دقيقة

### المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
١٠ فصّ ثوم، مقطّع صغير.
١ كيلو لوبياء رفيعة، مجلّدة .
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

١ ملعقة طعام ربّ طماطم.
١١/٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.

نصيحة: في حال رغبت باستعمال اللوبياء الطازجة، قطّع كيلو ونصف من اللوبياء بطول ٤-٥ سنتم.
بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة.

### طريقة التحضير

يحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويقلّب جيّداً.
يُضاف الثوم ويُقلّب حتّى يذبل المزيج جيّداً.
تضاف اللوبياء وتقلّب لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى تذبل اللوبياء. (يجب أن تنضج اللوبياء جيّداً، قبل زيادة الطماطم).
تُضاف الطماطم، وتقلّب جيّداً لمدّة دقيقتين.

يذوب الرّب في الماء و تُضاف إلى اللوبياء مع التوابل. تترك على نار قويّة حتّى الغليان. يُغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة (زيادة الماء واستعمال طنجرة الضغط عند الحاجة).

تُقدّم باردة مع البصل.

ملاحظة: لتحضير حشوة الكوسا بالزيت اتباع نفس الطريقة واستبدال ١ كيلو لوبيا بحشوة ٢ كيلو كوسا.
لتحضير اللوبياء بلحمة، أضف حصّة لحم رأس عصفور مطبوخ (ص. ٨) و يقدم مع الأرز الملفلف مع الشعيرية.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (ع.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٤٥ |
| البروتينات (غ.) | ١٤ |
| الألياف الغذائية (ع.) | ١٢ |

غني بالفولات والفيتامين K.
يحتوي على الـ Indoles (ص. ١٦٤-١٧١).

# مجدّرة

لـ ٢ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٤٠ دقيقة

### المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصلٍ وسط، مفروم ناعم.
١/٤ كوب أرزٍ مصري، منقوع ١/٢ ساعة.
٢ كوب ماء.

٢ كوب عدس مسلوق (ص. ١٢).

١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.

نصيحة: في حال لم يكن العدس مسلوقا، اسلق ٣/٤ كوب من العدس، ثم باشر بالطبخة. من الأفضل طبخ العدس مع قشره لأنّ القشرة غنية بالألياف و الفيتامينات.

### طريقة التحضير

يُحمّى الزيت و يُضاف إليه البصل حتّى يشقّر لونه. يضاف إليه الأرز المصّفى و كوبٍ من الماء و يُترك على النّار حتّى الغليان. يغطى القدر و يُترك على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق.

في وعاء آخر، يوضع الكوب الثاني من الماء ويترك على النّار حتّى الغليان. يضاف إليه العدس المسلوق و يُترك حتّى ينضج جيدا. يطحن العدس على اليد أو الماكنة الكهربائيّة. يضاف على الأرز المسلوق.

تضاف التوابل و يحرّك المزيج باستمرار على نار خفيفة حتّى لا يلتصق. عند بدء الغليان يرفع عن النّار و يوضع في طبق التقديم ليبرد.

يقّدم باردا مع السلطة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٦ |
| النشويّات (غ.) | ٥١ |
| البروتينات (غ.) | ٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١١ |

غنيّ بالماغنيزيوم، الألياف والفيتامينات C، B6.
يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# برغل بالطماطم

لـ ٣ أشخاص | مدّة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

### المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

١ كوب برغل خشن.
١ ١/٢ كوب ماء.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.

### طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب جيّداً حتّى يشقرّ لونه. يُضاف إليه الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين. تزاد الطماطم ويُحرّك المزيج لمدّة ٣ دقائق.

تُزاد بقيّة المقادير وتُحرّك حتّى بدء الغليان. يُغلق الوعاء ويترك على نار خفيفة جدّاً لمدّة ٢٥ دقيقة أو حتّى يخلو من الماء.

يُقدّم مع اللبن.

نصيحة: بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ١٤٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (ع.) | ٩ |
| النشويات (غ.) | ١٣ |
| البروتينات (ع.) | ٣ |
| الألياف الغذائية (ع.) | ١١ |

غنى بالألياف، الفولات، البوتاسيوم، حامض البانتوثينيك، الفيتامينات A ،C ،K.

يحتوي على الـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

# هندباء بالزيت

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة | مدّة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٢ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل كبير، مقطّع جوانح.

٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ كيلو هندباء مورّق، مسلوق و مفروم.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٤ ملعقة طعام عصير حامض.

١ حامض مقطّع حزز.

## طريقة التحضير

يوضع الزيت على النّار ويُقلّب البصل حتّى يتحمّص. يُصفّى على ورق.

في نفس الوعاء يُضاف الثوم ويقلّب جيّداً. تضاف الهندباء، وتقلب جيّدا لمدّة ٣ دقائق. يُضاف الملح وعصير الحامض ويُقلّب المزيج قليلاً.

تزيّن بالبصل المحمّص وشرائح الحامض.

تقدّم باردة.

# معكرونة بحليب

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. معكرونة، طويلة رقم ٥.

الصلصة البيضاء
٥ كوب ماء.
١٠ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١/٤ حبّة جوزة الطيب مبروشة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
٤ ملعقة طعام نشاء.

١/٢ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

## طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة و تصفّى جيّداً.

في وعاء آخر، تُخلط مقادير الصلصة البيضاء على البارد وتوضع على نار خفيفة. تحرّك باستمرار حتّى تسمك قليلاً.

تضاف المعكرونة مع الجبنة المبروشة على الصلصة البيضاء. يُخلط المزيج على نار خفيفة لمدة دقيقتين.

تُقدّم ساخنة.

نصيحة: في حال عدم توفر حليب بودرة يمكن استبدال ٦ أكواب ماء و١٠ ملاعق حليب بودرة بـ ٣ أكواب من الحليب السائل الخالي من الدسم و٢ أكواب من الماء. يمكنك زيادة ١ بيضة نيئة إلى مزيج الصلصة البيضاء.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٤٢٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٣٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٧٢ |
| البروتينات (غ.) | ٢٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غنيّ بالكالسيوم والبروتينات والفيتامين B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# عجّة بالصينيّة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أسود.
١/٢ باقة بقدونس، مفروم ناعم.
١ حبّة كوسا، مبروشة.
١/٤ حبّة فليفلة خضراء، مفرومة ناعمة.

٦ بيضة.
١/٢ ملعقة صغيرة خلّ عنب.
١/٤ كوب ماء.
٤ ملعقة طعام طحين أبيض.
١/٢ ملعقة صغيرة باكنغ باودر.
١ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.

زيت نباتي "بخّاخ".
٤ ملعقة طعام كعك ناعم.
٤ ملعقة طعام جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

## طريقة التحضير

يفرك البصل بالملح والبهار. تزاد الخضار ويُخلط المزيج جيّدًا.

في وعاء آخر، يُخلط البيض مع الخلّ والماء. يضاف الطحين، الباكنغ باودر والحليب. يُخفق المزيج جيّدًا. يزاد مزيج البيض على الخضار وتخلط المحتويات من جديد.

يُرش قعر الصينيّة (٣٠×٢٥سنتم.) بالزيت.
يُضاف الكعك ويوزع جيّدًا على الصينيّة.
يُسكب مزيج البيض فوق الكعك.
تزاد الجبنة على الوجه.
توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقًا بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يحمرّ وجهها.

تُقدّم ساخنة مع سلطة الخيار والطماطم.

نصيحة: في حال عدم توفر حليب بودره، يمكن استبدال ربع كوب ماء وملعقة حليب بودره، بربع كوب من الحليب السائل الخالي من الدسم.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٣٣٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١١ |
| النشويات (غ.) | ٢٧ |
| البروتينات (غ.) | ١٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غني بالبروتينات المتكاملة و الفيتامينات A, B12, D
(ص. ١٦٤-١٧١).

# اللحوم الحمراء

يحتوي هذا الفصل على وصفات أطباق لبنانيّة تقليديّة مطبوخة مع اللحم.
تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً أساسيّاً للغذاء لاحتوائها على نوعيّة ممتازة من الحديد القابل للامتصاص بسرعة وسهولة في جسم الإنسان. واللحوم الحمراء غنيّة بالزنك والفيتامينات، وبالبروتينات المتكاملة التي تساعد على نموّ الجسم والمحافظة على الخلايا والعضلات.

واللحوم الحمراء تحتوي أيضاً، حسب مصدرها، على نسبة من الدهون المشبّعة والكوليسترول. فإنّ قطع اللحوم القليلة الدهون هي الفيليه، الفوفيله، والفخذ وعليك تنظيف اللحوم قبل طهيها للتخلّص من الدهون الظاهرة (المادّة البيضاء الصلبة).

يتمّ تحضير اللحوم وطهيها بشكل سليم عن طريق شويها أو سلقها أو تحميرها باستعمال الزيوت النباتيّة الخفيفة بالدهون المشبّعة، كزيوت الذرة ودوّار الشمس والصويا أو الكانولا، بدلاً من قليها بالسمنة والزبدة.

أنصحك أيضاً بطبخ كميّات كبيرة من اللحوم ووضعها في الثلاّجة لاستعمالها لاحقاً، ممّا يوفّر في الوقت ويحافظ على العناصر الغذائيّة.

# برغل بدفين

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١٠ رأس بصل صغير، كويزات.

٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
٢ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).
٢ كوب برغل خشن.
٣ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة كراوية.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ثمّ يُضاف إليه البصل ويُقلّب جيّداً. يجب أن يبقى البصل متماسكاً.

تُزاد بقيّة المقادير وتُترك على النّار حتّى بدء الغليان. يُحرّك المزيج بالشوكة، ثمّ يُترك في وعاء مغلق على نار خفيفة لمدّة ٢٥ دقيقة. يُسكب البرغل في طبق كبير.

يُقدّم ساخناً ويؤكل مع اللبن الزبادي.

نصيحة: في حال عدم توفّر الحمّص المسلوق، يمكنك استعمال الحمّص الحب المعلّب أو اسلق ٣/٤ كوب (ص. ١٢). في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، ابدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨). في حال لم تجد بصل كويزات، إستعمل ١ بصل وسط مقطّعاً حوانح.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٤٤٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٢ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٦٧ |
| البروتينات (غ.) | ٢٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٦ |

غنيّ بالبروتينات المتكاملة، الألياف، الماغنيزيوم، الفولات والفيتاميات B12، B6، B3.

يحتوي على الـ Isoflavone والـ Lignans (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٥١٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩٦ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٢٩ |
| النشويات (غ.) | ١٤ |
| البروتينات (غ.) | ٤٨ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٣ |

غنيّ بالزنك وبالفيتامينات K، C، B12، B6، B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# شاورما

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق + ٦ ساعات لنقع اللحم | مدة الطهي ٥٠ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو لحم "فوفيليه" مقطّعة للشاورما.
٣ ملعقة طعام زيت نباتي.
٤ ملعقة طعام خلّ عنب.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة من كلّ من: فلفل أسود، بهار حلو، قرفة ناعمة، جوزة الطيب، مسك مدقوق، حبّ الهال المدقوق.

### الطراطور

٥ ملعقة طعام طحينة.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ كوب ماء.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥ ملعقة طعام عصير حامض.

### المتبّلات

٢ رأس بصل، مقطّع جوانح.
٢ ملعقة صغيرة سمّاق.
٢ رأس طماطم طازجة، مفرومة ناعمة.
١/٢ باقة بقدونس، مفروم ناعم.

## طريقة التحضير

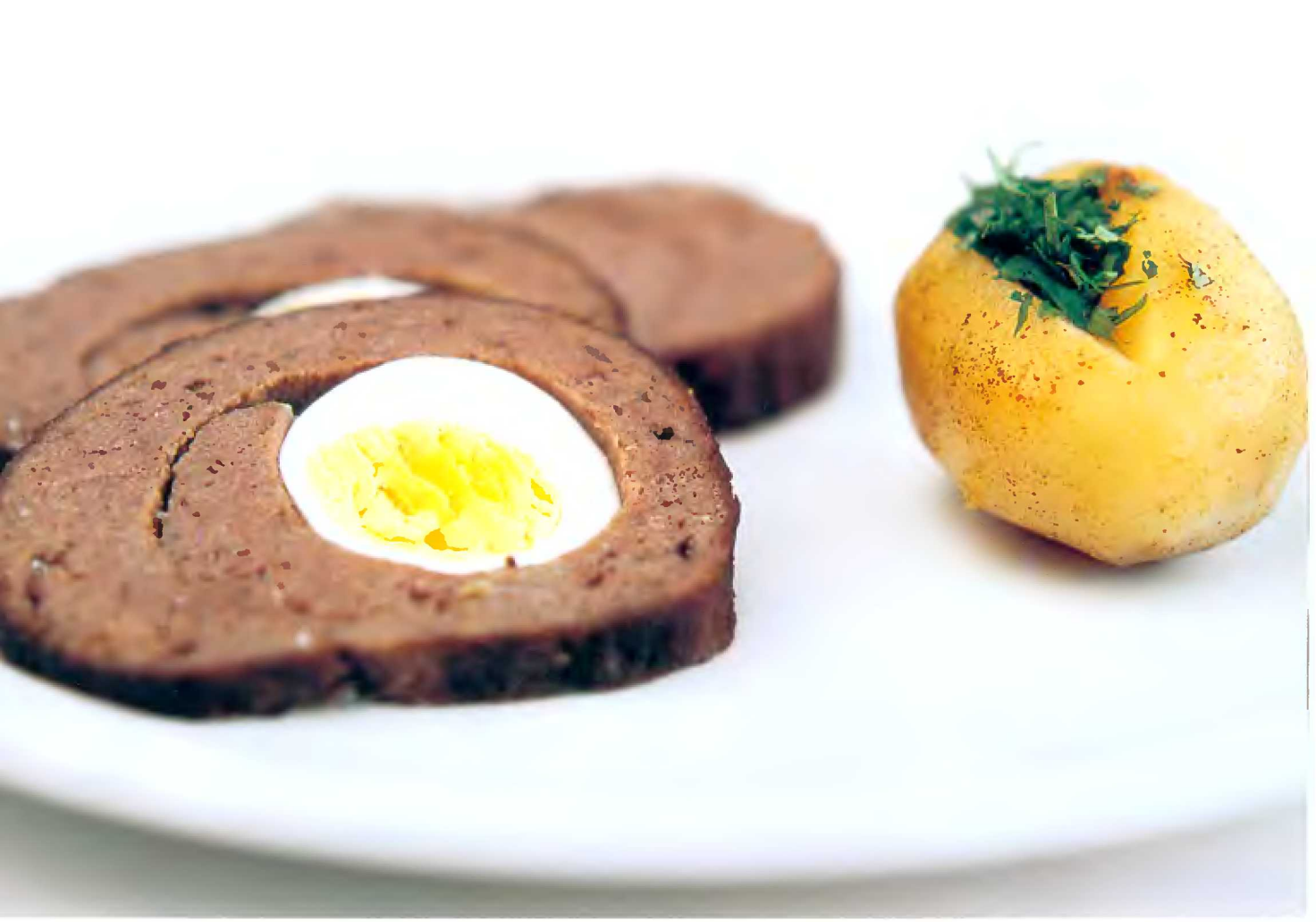
تُنقع شرائح اللحم والتوابل على الأقل لمدّة ٦ ساعات. تحرّك من حين إلى آخر. توضع الشرائح المنقوعة في الفرن مغطّاة لمدّة ٤٠ دقيقة أو حتّى النضوج.
تُرفع الشرائح عن النّار.

تُخلط مقادير الطراطور على اليد أو في الماكينة الكهربائيّة. (تزاد المياه حسب الرغبة).
توضع جانباً.

يُخلط البصل مع السمّاق.

يُقدّم اللحم ساخناً مع المتبّلات والطراطور.

نصيحة: يمكنك نقع كميّات كبيرة، تقسيمها ووضعها نيئة في الثلاجة لمدّة أقصاها شهرين.



## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٨٥ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٨ |
| النشويات (غ.) | ٦ |
| البروتينات (غ.) | ٢٣ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ١ |

غنيّ بالزنك، البروتينات المتكاملة والفيتامينات B12، B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# روستو مدقوق بالبيض

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. لحم بقر هبرة، مدقوق.
٣ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ رشّة حرّ أحمر.
٣ ملعقة كعك مدقوق.

٣ بيض مسلوق جيّداً، مقشّر.
زيت ذرة "بخّاخ".

١ ملعقة طعام نشاء.
١/٤ كوب ماء.

نصيحة: في حال عدم توفّر اللحم المدقوق، تهرس قطعة لحم هبرة على الماكينة حتى تصبح كالعجينة.

## طريقة التحضير

يُخلط اللحم مع الثوم، التوابل و الكعك ويُدعك باليد جيّدا.
يُرقّ اللحم بشكل (٣٠×٢٥ سنتم.).

يُصفّ البيض المسلوق في وسط اللحم.
يُطوى اللحم فوق البيض ويُلفّ على شكل مرقاق العجين. تُرتب أطراف الروستو وتُبلل بقليل من الماء. توضع في وعاء غير لاصق مطلي بالزيت وتُقلّب بهدوء حتّى تحمرّ الجوانب. تغمر بالماء، وتترك في وعاء مغلق لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى النضوج.
تُرفع الروستو من الماء حتّى تبرد، يُحتفظ بالمرَق للاستعمال لاحقاً. تقطّع الروستو إلى ١٥ دائرة متساوية.

يذوب النشاء بالماء و يزاد إلى كوب من المرَق.
يُحرّك الخليط جيّداً على النّار حتّى يسمك.

تُقدّم الروستو ساخنة مع مرَقها والبطاطا المشويّة.

# روستو مع بطاطا پوريه

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٢٠ دقيقة | مدة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو لحم خاصّ بالروستو.
٧ فصّ ثوم مقشّر، مقطّع قسمين.
١ ملعقة طعام فستق حلبي، حبوب.

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل وسط، مقطّع جوانح.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ كوب جزر مقطّع، مجلّد.
١ رأس بطاطا وسط، مقطّع مربّعات.

١ ١/٢ ليتر ماء.
١ بوكي (ص. ٨).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
٢ ملعقة طعام عصير حامض.
١ تفاحة كبيرة، مقطّعة مربّعات.

نصيحة: يمكن طبخ كميات كبيرة من اللحم ووضعها في الثلاّجة لاستعمالها عند الحاجة. عليك تجليد مرقها في وعاء على حدة.

## طريقة التحضير

تُشقّ جيوبٍ في قطعة الروستو في أماكن متعدّدة بسكين حاد إلى عمق ٢ سنتم. توضع شرائح الثوم والفستق داخل الشقوق.

توضع الروستو على النّارٍ في وعاء كبير غير لاصق مطلي بالزيت وتقلب باستمرار حتّى الاحمرار. ترفع عن النّار وتوضع جانبا. في نفس الوعاء تزاد الخضار بالتوالي وتحرّك باستمرار حتّى تنضج.

توضع الروستوٍ فوق الخضار وتُغمر بالماء مع بقيّة المقادير. تترك على النّار حتّى الغليان. يغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ١ ١/٢ ساعة في الطنجرة العاديّة أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط.
يُرفع الخليط عن النّار، ينزع البوكي و يُقطّع الروستو إلى ١٠ قطع.

تُخلط المقادير على الماكينة الكهربائية لتُستعمل كصلصة لاحقاً.

يُقدّم الروستو ساخناً مع الصلصة والبطاطا البوريه (ص. ٧٠).

## روستو

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٠٣ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٩ |
| النشويات (غ.) | ٢٩ |
| البروتينات (غ.) | ٤٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٤ |

غني بالزنك والفيتامينات B12، B6، B3، A.
يحتوي على الـ B - Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

## بطاطا پوريه

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٠٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | خالية |
| النشويات (غ.) | ٤٣ |
| البروتينات (غ.) | ٧ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غني بالفيتامينات C، B6. يحتوي على الـ Saponins (ص. ١٦٤-١٧١).

# بطاطا پوريه

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو بطاطا، مسلوقة، ساخنة.

٣ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١ كوب ماء.
١ رشّة جوزة الطيب.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.

## طريقة التحضير

تُهرس البطاطا وتُوضع في وعاء على النّار.

يُخلط الحليب بالماء والتوابل جيّداً.
يُزاد الحليب على البطاطا.
يخلط المزيج بهدوء حتّى يصبح مالساً.

تُقدّم ساخنة مع الروستو أو حسب الرغبة.

نصيحة: يمكن استبدال كوب ماء وثلاث ملاعق حليب بودرة بكوب من الحليب السائل الخالي من الدسم.
من الأفضل عدم إزالة قشرة البطاطا عند تحضير الطبق، لأن القشرة غنية بالألياف والفيتامينات.
عدم هرس البطاطا بالماكينة المخصصة لفرم اللحم.

# أرضي شوكي مع الأرزّ

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).

٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
٥٠٠ غ. أرضي شوكي مجلّدة.
١ ١/٢ كوب ماء.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
٤ ملعقة طعام عصير حامض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، إبدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨) ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين.

تُضاف بقيّة المقادير وتُترك على النّار حتّى بدء الغليان.
بعد الغليان، يُترك المزيج على نار خفيفة في وعاء مغلق لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.

تُقدّم ساخنة مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

ملاحظة: ليخنة القرنبيط، تستعمل نفس الطريقة و تستبدل ٥٠٠غ. أرضي شوكي برأس قرنبيط صغير نيء.

# أرزّ مفلفل

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٢ كوب أرزَ أميركي، حبّة طويلة.
٢ ملعقة طعام شعيريّة (عند الحاجة).
١ ملعقة صغيرة ملح.
٤ كوب ماء.

## طريقة التحضير

يُغسل الأرزَ جيّداً ويُصفّى من الماء.
تُوضع الشعيريّة على النّار في وعاء غير لاصق.
تقلب باستمرار حتّى الاحمرار.
يُضاف الأرز المصفى، يُقلّب الخليط جيّداً لمدّة دقيقتين. يُضاف الملح والماء ويُحرَّك جيّداً،
يُترك على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
يُغطى الوعاء ويُترك الخليط دون التحريك
نهائيّاً على نار خفيفة جدّاً لمدّة ٢٥ دقيقة.

نصيحة: من الممكن استعمال ملعقة صغيرة من الزيت لتحمير الشعيريّة.
في حال طبخ الأرزَ دون الشعيريّة ابدأ بتقليب الأرزَ على النّار ثم باشر بالطبخة.

## أرضي شوكي

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢١٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٧ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ١٧ |
| البروتينات (غ.) | ٢٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

عنيَ بالألياف، الفولات والفيتامينات C، B12، B6.
يحتوي على الـ Indoles (ص. ١٦٤-١٧١).

## أرزّ مفلفل

### القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الشعيريّة)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٤٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنيّة (غ.) | خالية |
| النشويات (غ.) | ٥٥ |
| البروتينات (غ.) | ٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

# بامية بلحمة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).

٤٥٠ غ. بامية، مجلّدة أو معلّبة.
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
١ ١/٢ كوب ماء.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة طعام عصير حامض.

نصيحة: بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة.
في حال لم يكن اللحم مطبوخا، إبدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨) ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف الثوم ويُحرّك المزيج لمدّة دقيقة على النّار.

تُزاد البامية وتُحرّك بهدوء وباستمرار لمدّة ٥ دقائق. تُضاف إليها الطماطم ويُحرّك المزيج باستمرار لمدّة دقيقتين.

تُضاف بقيّة المقادير على الخليط وتترك على نار قويّة حتّى بدء الغليان. يُغطى الوعاء ويُترك لمدّة ٢٠ دقيقة على نار خفيفة أو حتّى يسمك المزيج.

تُقدّم مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢١٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٧ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ١٩ |
| البروتينات (غ.) | ١٩ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٤ |

غنيّ بالفولات، والفيتامينات B3.B6.B12.C.K.
يحتوي على الـ Lycopene.Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٢٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٦ |
| النشويّات (غ.) | ١٩ |
| البروتينات (غ.) | ٢٣ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غني بالكالسيوم والفيتامينات B12، B6 (ص. ١٦٤-١٧١).

# لبن أمّه

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١٠ رأس بصل، كويزات.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
١ كوب ماء.

اللبنيّة
١ كيلو لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة طعام نشاء.
١ ملعقة صغيرة طحينة.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.

١/٤ ملعقة صغيرة نعناع يابس.

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، إبدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨) ثمّ باشر بالطبخة.
في حال لم تجد بصلاً كويزات، إستعمل ١ بصل وسط مقطّعاً جوانح.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. (يجب أن يبقى البصل متماسكاً).
يُضاف الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين.
يُزاد اللحم المطبوخ والماء ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق.

تُخلط مقادير اللبنيّة على البارد.
تُزاد على مزيج اللحم الساخن بهدوء ويُحرّك المزيج بتواصل حتّى بدء الغليان.
يُرفع عن النّار.

يُرشّ النعناع، ويُقدّم مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

# بازيلاّ باللحمّ

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
٥٠٠ غ. بازيلا وجزر مجلّدة أو بالعلب.
٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة قرفة.
١ رشّة بهار حلو.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف الثوم ويُقلّب جيّدًا. تزاد الطماطم ويُقلّب المزيج جيّدًا لمدّة ٣ دقائق على نار قويّة.

تُزاد بقيّة المقادير على الخليط وتُترك على النّار حتّى بدء الغليان. يُغطّى الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى يسمك المرق.

تُقدّم ساخنة مع الأرز المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

نصيحة: بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. في حال لم يكن اللحم مطبوخًا، ابدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨) ثم باشر بالطبخة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٧ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٢٦ |
| البروتينات (غ.) | ٢١ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٥ |

غني بالفيتامينات A، B6، B12، C، K.

يحتوي على الـ Isoflavone. والـ Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

# فاصوليا باللحمّ

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

٢٥٠ غ. لحم رأس عصفور، مطبوخ (ص. ٨).
٥ كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة (ص. ١٢).
٢ كوب ماء .
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت على النّار، يُضاف البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم ويُقلّب جيّداً. تزاد الطماطم ويقلّب الخليط لمدّة ٣ دقائق على نار قويّة.

تُزاد بقيّة المقادير على الخليط.
تترك على نارٍ قويّة حتّى بدء الغليان.
بعد الغليان، تترك في وعاء مغلق على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يسمك المرق.

تُقدّم مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص.٧٢).

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، ابدأ بطبخ ٢٥٠غ. (ص. ٨) ثم باشر بالطبخة.
في حال لم تكن الفاصوليا مسلوقة، اسلق ٢ كوب من الفاصوليا، (ص. ١٢) ثمّ باشر بالطبخة.
بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رووس طماطم وسطا طازجة، مفرومة ناعمة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٤٩ |
| البروتينات (غ.) | ٢٧ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١٤ |

غنيّ بالألياف، الفولات، البوتاسيوم، الحديد، الماغنيزيوم والفيتامينات B12، B6.
يحتوي على الـ Isoflavone، والـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# كوسا محشي باللحم

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

٢ كيلو كوسا.

**الحشوة**
١ رأس طماطم، مفروم ناعم.
١/٢ كوب أرز مصري مغسّل، مصفّى.
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص.٩).
١/٤ ملعقة صغيرة بهار.
١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
٢ ملعقة صغيرة ملح.

٢٠٠ غ. صلصة الطماطم.
٣ كوب ماء.
٦ ملعقة طعام عصير حامض.
١ ملعقة صغيرة نعناع يابس.
٣ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً يمكنك استعماله نيئاً.
يمكنك شراء كوسا منقورة (٢كيلو قبل النقر = ١ ١/٢ كيلو منقور).

## طريقة التحضير

تنقر الكوسا ويحتفظ بنقرها.
(راجع ملاحظة ص. ٨٢).

تخلط مقادير الحشوة جيداً وتحشى الكوسا بمزيج اللحم حتّى ثلاثة أرباعها.
تصفّ مستقيمة في وعاء عميق.

في وعاء آخر، تخلط بقيّة المقادير، تزاد على الكوسا إلى أن تغمرها (تزاد المياه عند الحاجة).
تُغطى الكوسا بصحن ثقيل حتّى تثبت بمكانها.
توضع على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
بعد الغليان تترك على نار خفيفة في وعاء مغلق لمدّة ساعة.

تُقدّم ساخنة مع اللبن الزبادي.

ملاحظة: لطبخة الباذنجان المحشي، تستعمل نفس الطريقة ولكن يستبدل الكوسا بالباذنجان.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٩٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٢ |
| النشويات (غ.) | ٣٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٢ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٥ |

غنيّ بالفيتامينات E. C. B12. B6.
يحتوي على الـ B -Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٣٠ |
| الكولسترول (ملغ.) | ٢٩٠ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٨ |
| البروتينات (غ.) | ٢٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غنيّ بالفولات وبالفيتامينات K، C، B12، B6، B2.
يحتوي على الـ B -Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

# عجّة الكوسا باللحمّ

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق + مدة النقع ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

### المحتويات

نقر ٢ كيلو من الكوسا (ص. ٨٠).
٢ ملعقة صغيرة ملح.

٦ بيض.
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ رأس طماطم وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة طعام طحين.
١ رشّة بهار أبيض.
١ رشّة بهار حرّ.
١/٢ كوب جبن أصفر مبروش.

### طريقة التحضير

يُرشّ الملح على نقر الكوسا ويُنقع لمدّة ١/٢ ساعة. يُعصر باليد جيّدًا.

يُخلط نقر الكوسا المعصور مع بقيّة المقادير ما عدا الجبن. يُوضع الخليط في صينيّة غير لاصقة (٢٥×٣٠ سنتم.) يُنثر عليه الجبن ويوضع في الفرن لمدّة ٣٠ دقيقة.

تؤكل مع السلطة.

ملاحظة: يمكنك سلق الحشوف، عصرها جيّدًا واستعمالها بدل الباذنجان في وصفة الباذنجان بالطحينة (ص. ٤٢). كما يمكنك اتباع وصفة اللوبياء بالزيت واستبدال كيلو لوبياء بحشوة ٢ كيلو كوسا (ص. ٥١).

# كبّة بلبنيّة

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

عجينة أقراص الكبّة
١ رأس بصل صغير، مقشّر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ رشّة من كلّ من: مردقوش، قرفة ناعمة، نعناع يابس وحبق يابس.
٢٠٠ غ. لحم بقر هبرة مدقوق.
١ كوب برغل ناعم منقوع ١/٢ ساعة.

الحشوة
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).

اللبنيّة
١/٢ كوب أرزّ مصري، منقوع ١/٢ ساعة.
١ كوب ماء.
١ كيلو لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة صغيرة نشاء.
١ ملعقة صغيرة طحينة.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.

نصيحة: من الأفضل تحضير وشي كمّية كبيرة من أقراص الكبّة ووضعها في الثلاّجة لاستعمالها لاحقاً.
إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لحشي الكبّة تستطيع تقريصها ووضعها في الفرن من دون الحشوة، كما يمكنك شراؤها محضّرة من السوبرماركت.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٤١ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويّات (غ.) | ٥٦ |
| البروتينات (غ.) | ٢٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنيّ بالألياف، الكالسيوم، الماغنيزيوم، الزنك، الفوسفور والفيتاميات B12، B6، B3.
يحتوي على الـ Lignans (ص. ١٦٤-١٧١).

## طريقة التحضير

يُهلط البصل مع التوابل في الماكينة الكهربائيّة المخصّصة للّحم.
يُزاد اللحم ويُخلط المزيج جيّداً حتّى يصبح ملساً.
يُدعك البرغل باليدين وهو في مائه ويُعصر جيّداً حتّى يصفى من الماء. يُزاد على مزيج اللحم ويُخلط جيّداً حتّى يصبح عجينة واحدة متماسكة.
(زيادة القليل من الماء عند الحاجة).

تُقسّم العجينة إلى ٢٥ كرة متساوية. تُجوّف كلّ قطعة بنقرها بالأصبع وتحشى باللحمة والصنوبر. تُبلّل الأصابع بالماء وتغلق عجينة الكبّة على بعضها البعض.
ترتّب الأقراص في صينيّة مطليّة بالزيت.
توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة وتُقلّب الأقراص حتّى تحمرّ. ترفع أقراص الكبّة وتوضع جانباً.

يوضع الأرزّ مع الماء في وعاء عميق على نار قويّة حتّى بدء الغليان. يُغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق أو حتّى ينضج الأرز.
تُخلط بقيّة مقادير اللبنيّة جيّداً على البارد وتُزاد على الأرز ومائه وتُحرّك باستمرار حتّى بدء الغليان. تضاف أقراص الكبّة إلى اللبن، ويحرّك المزيج لمدّة دقيقة. (تجنّب غليان اللبن لمدّة طويلة).

تُقدّم فوراً وساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٩٠ |
| الكوليستروك (ملغ.) | ٦٠ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٤٥ |
| البروتينات (غ.) | ٢٩ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ١١ |

غنيّ بالألياف، الزنك، الماغنيزيوم والفيتامينات K، B12، B6، B3.

يحتوي على الـ Lignans (ص. ١٦٤-١٧١).

# كبّة بالصينيّة

لـ ٨ أشخاص | مدة التحضير ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ٥٠ دقيقة

## المحتويات

عجينة الكبّة
١ رأس بصل وسط، مقشّر.
٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة من كلّ من مردقوش، قرفة ناعمة، نعناع يابس وحبق يابس.
٥٠٠ غ. لحم بقر هبرة مدقوق.
٣ كوب برغل ناعم منقوع ١/٢ ساعة.

الحشوة
٢ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
٣ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).

٢ ملعقة طعام ماء.
٢ ملعقة طعام زيت.
١ رشّة زيت نباتي "بخّاخ".

نصيحة: في حال لم يكن لديك الوقت، يمكنك أخذ محتويات عجينة الكبة الى اللحام الذي يزيد عليها اللحمة ويمزجها لتصبح عجينة كبة (تعطي معدل ٢ كيلو عجينة الكبة). يمكنك أيضاً شراء ٢ كيلو كبة.
في حال عدم توفر اللحم المدقوق، تهرس قطعة لحم هبرة على الماكينة حتى تصبح كالعجينة.

## طريقة التحضير

تحضّر عجينة الكبّة بالصينيّة بالكميّة المذكورة هنا و لكن بنفس طريقة تحضير عجينة أقراص الكبّة (ص. ٨٣).

تُرشّ صينيّة (٤٠×٣٠ سنتم.) أو قعر (٤٠ سنتم.) بالزيت. تقسم العجينة إلى قسمين ويُرّق كلّ نصف جيّداً. يُمدّ القسم الأوّل من العجينة ويُضاف إليها اللحم والصنوبر. تقسّم بقيّة العجينة إلى أقسام مرقوقة وتوضع فوق اللحم والصنوبر حتّى تغطي الحشوة كاملاً. تجمع بالأصابع المبللة حتّى يصبح سطحها ملساً. تقسّم بسكين حاد إلى مربّعات صغيرة على شكل قطع بقلاوة.

يخلط الماء والزيت جيّداً ويُزاد على صينيّة الكبّة، تمدّ جيّداً. تغطى بورق الألومنيوم وتوضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٤٠ دقيقة.
يُحمّى الفرن من الأعلى ويُرفع ورق الألومنيوم عن الصينيّة. ترشّ بالزيت وتحمّص لمدّة ١٠ دقائق.

تقدّم مع السلطة أو اللبن الزبادي.

# كبّة بطاطا

لـ ٨ أشخاص | مدة التحضير ٢٠ دقيقة | مدة الطهي ٥٠ دقيقة

## المحتويات

٢ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١/٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة جوزة الطيب.
١ رشّة بهار أبيض.
٢ كيلو بطاطا مسلوقة، مهروسة.

١ ملعقة صغيرة زيت نباتي.
٢ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).
١ كوب ذرة، بالعلب.

١ بيضة.
١ رشّة بهار حلو.
١/٢ كوب كعك مدقوق.

نصيحة: من الأفضل عدم إزالة قشرة البطاطا عند تحضير الطبق لأن القشرة غنيّة بالألياف والفيتامينات. في حال عدم توفر حليب بودرة، يمكن استبدال نصف كوب ماء وملعقتي حليب بودرة بنصف كوب من الحليب السائل الخالي من الدسم. في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، ابدأ بطبخ ٣٠٠ غ. (ص. ٩) ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يُضاف الحليب، الماء والتوابل على البطاطا ويُخلط الكلّ جيّداً.
يُقسم المزيج إلى قسمين متساويين.

يُطلى قعر الصينيّة (٤٠×٣٠ سنتم.) بالزيت.
يُمدّ القسم الأوّل من البطاطا، ثم يُضاف إليه اللحم، الصنوبر والذرة ويُغطّى بالقسم الثاني من البطاطا (من الممكن تقسيمها إلى أقسام صغيرة مرقوقة ومن ثمّ جمعها بالأصابع المبللة).

يُخفق البيض جيّداً مع البهار ويُمسح وجه الصينيّة بالمزيج ويُرشّ بالكعك.
توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة.
يُحمّى الفرن من الأعلى وتوضع فيه لمدّة خمس دقائق للتحميص.

تُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٣٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥١ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٩ |
| النشويّات (غ.) | ٥٧ |
| البروتينات (غ.) | ١٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٥ |

غنيّ بالبوتاسيوم والفيتامينات K، C، B12، B6، B3.
يحتوي على الـ Zeaxanthin (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٠٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٣٦ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ١٩ |
| البروتينات (غ.) | ١٧ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٦ |

غنيّ بالفيتامينات C، B12، B6.

يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# شيخ المحشي

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة | مدّة الطهي ٩٠ دقيقة

## المحتويات

كيلو باذنجان متوسّط الحجم.

٢ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
٣ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

٢ كوب ماء.
١ رشّة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة نعناع يابس.

نصيحة: بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، إبدأ بطبخ ٣٠٠غ. (ص. ٩) ثم باشر بالطبخة.

## طريقة التحضير

يُحمّى الفرن بدرجة (٢٥٠°م.) ويوضع الباذنجان في صينيّة غير لاصقة (٣٠× ٢٥ سنتم.) لمدّة ساعة. يُقلّب كلّ ١٥ دقيقة.

يُشقّ الباذنجان بالطول.
يُحشى الباذنجان باللحم والصنوبر.
يوضع في نفس الصينيّة ويُغطّى بالطماطم.

تُخلط بقيّة المقادير جيّداً وتُزاد على الباذنجان. تغطّى الصينيّة بورق الألومنيوم ويوضع المزيج على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى تسمك الصلصة.

يُؤكل مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

ملاحظة: تستعمل نفس الطريقة لتحضير الأبلما، إنما يستبدل الباذنجان بالكوسا.

# سبانخ باللحمّ المفروم

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٤ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

٥٠٠ غ. سبانخ مجلّدة.
١ كوب ماء.
٢ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).
٤ ملعقة طعام عصير حامض.

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخاً، إبدأ بطبخ ١٥٠ غ. (ص. ٩) ثم باشر بالطبخة.
يُضاف المزيد من عصير الحامض والملح حسب الرغبة.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف اللحم، طبخة الكزبرة والتوابل تدريجيّاً مع التحريك المتواصل.

تُزاد السبانخ والماء على اللحم ويحرّك الخليط على النّار حتّى الغليان. تزاد بقيّة المقادير وتترك على نار خفيفة في وعاء مغلق لمدّة ١٥ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.

تقدّم مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٢ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٩ |
| النشويات (غ.) | ١٣ |
| البروتينات (غ.) | ١٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٦ |

غنيّ بالفولات والفيتامينات A، B6، B12، C.

يحتوي على الـ Lutein والـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

# كفتة وبطاطا بالصينيّة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ كفتة هبرة، مقطّع مثل الهمبرغر.
١ رأس فليفلة وسط مقطّع دوائر.
٢ رأس بصل مقطّع دوائر.
٤ رأس بطاطا مقطّعة شرائح رفيعة جداً.
٣ رأس طماطم، مقطّع شرائح.

١ ليتر ماء.
٢ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
٢٠٠ غ. صلصة الطماطم.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة أوريغانو.
١ ملعقة صغيرة حبق.

## طريقة التحضير

تُشوى الكفتة بالفرن في صينيّة غير لاصقة.
تُصفّ المقادير في نفس الصينيّة على الشكل التالي: الفليفلة، البصل، الكفتة، البطاطا، الطماطم.

تُخلط بقيّة المقادير جيّداً في وعاء كبير.
تُضاف على الخضار في الصينيّة، وتغطى بورق الألومنيوم.
توضع في الفرن أو على النّار لمدّة ٤٠ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.
تؤكل مع الرشاد والفجل.

تُقدّم ساخنة.

نصيحة: من الأفضل عدم إزالة قشرة البطاطا عند تحضير الطبق، لأنّها غنية بالألياف والميناميناّت.
من الأفضل تقسيم كمّية كبيرة من الكفتة عند اللحام، بماكينة لحمة الهمبرغر، شويها بالفرن، تقسيمها ووضعها في الثلاجة لمدّة أقصاها شهرين للإستعمال لاحقاً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٣٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٧٥ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٨ |
| النشويّات (غ.) | ٤٥ |
| البروتينات (غ.) | ٣٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنيّ بالزنك، البوتاسيوم والفيتامينات E، C، B12، B6، B3.

يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيَة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ١٩٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٤ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٩ |
| البروتينات (غ.) | ٢٠ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ١ |

غني بالفيتامينات B12، B6، B3.

يحتوي على مادة ألـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# داوود باشا

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٥٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. كفتة هبرة مقطّعة إلى ٢٠ دائرة.

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

١ كوب ماء.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة تعناع يابس.
١ رشّة أوريغانو.

## طريقة التحضير

تشوى الكفتة بالفرن في صينيّة غير لاصقة. توضع جانباً.

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويقلّب جيّداً حتّى يشقرّ لونه. يُضاف الثوم ويُقلب حتّى يذبل جيّداً. تضاف الطماطم والكفتة المشويّة ويُقلب الخليط لمدّة ٥ دقائق على النّار.

تُزاد بقيّة المقادير وتُحرّك بهدوء حتّى بدء الغليان. تترك في وعاء مغلق على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.

تُقدّم مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

نصيحة: من الأفضل تقطيع ٢ كيلو كفتة، شويها بالفرن، تقسيمها ووضعها في الثلاجة لمدّة أقصاها شهرين للإستعمال لاحقاً.
بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رووس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٢٥ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٣٧ |
| البروتينات (غ.) | ٢١ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غنى بالكالسيوم، الموسفور، الزنك والفيتامين B12 (ص. ١٦٤-١٧١).

# شيش برك

لـ ٥ أشخاص (٥٠ حبّة) | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة (راجع النصيحة). | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

١ كوب طحين أبيض.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة طعام زيت نباتي.
١/٤ كوب ماء.
٢٠٠ غ. كفتة نيئة.

اللبنيّة
١ كوب ماء.
١كيلو لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة طعام نشاء.
١ملعقة صغيرة طحينة.
١ رشّة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).

نصيحة: للتوفير من الوقت يمكنك استعمال ماكينة مخصصة لتقطيع الشيش برك، كما يمكنك شراء شيش برك مثلج من السوبر ماركت.
من الممكن طهي الشيش برك بكميات كبيرة وتقسيمها ووضعها في الثلاجة.

## طريقة التحضير

يُخلط الطحين والملح والزيت بأطراف الأصابع، حتّى يُصبح مثل الكعك المدقوق. يُضاف الماء تدريجيّاً ويُعجن الخليط جيّدا. تترك العجينة (مغطاة) لمدّة نصف ساعة حتّى ترتاح.
يُرقّ العجين، ويُقسّم إلى ٥٠ دائرة صغيرة بواسطة فنجان قهوة.
تقسّم لحمة الكفتة الى ٥٠ دائرة متساوية.
توضع كلّ كرة من الكفتة على عجينة واحدة، تطوى العجينة وتطبّق أطرافها باليد وتلفّ على بعضها البعض.
يُحمّى الفرن بدرجة (٢٥٠°م.) ويوضع الشيش برك في صينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً حتّى يشقرّ قليلاً.
يُرفع ويوضع جانباً.

تخلط مقادير اللبنيّة على البارد ثم توضع على نار قويّة وتحرّك باستمرار حتّى بدء الغليان.
تضاف حبوب الشيش برك ويحرّك المزيج لمدّة دقيقة واحدة.

يقدّم ساخناً مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

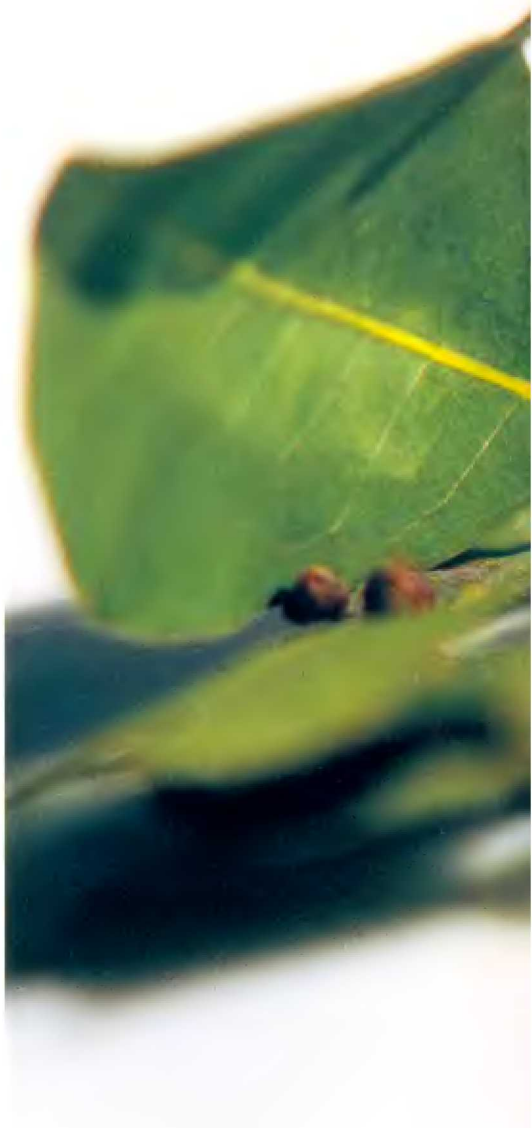
# الدجاج والسمك

يحتوي هذا الفصل على عدد من أطباق الدجاج والسمك.
يعتبر الدجاج مصدراً مهمّاً للبروتينات والحديد والفيتامينات B1, B2, B3, B6, B12 .

تتركّز الدهنيّات في جلد الدجاج وتحته، لذلك أنصحك في هذا الكتاب باستعمال لحم الدجاج، خصوصاً الصدور. أنصح أيضاً بسلق كميّات كبيرة من الدجاج ووضعه مع مرقه في الثلاّجة لاستعماله لاحقاً، ممّا يوفّر من الوقت.

الأسماك غنيّة جدّاً بالدهون الغير المشبّعة، المعروفة عامّة بزيت السمك الفعّال في تخفيض مستوى الكوليسترول والدهنيّات في الدمّ. إنّ اللون الداكن للسمك كالسلمون والتونا، يشير إلى أنّ نسبة الدسم فيه مرتفعة، فكلّما فتح لون السمك كلّما كانت نسبة الدسم فيه خفيفة.

في هذا الكتاب أنصح بإستعمال فيليه السمك المجلّد للتوفير من الوقت، علماً إنّه لا يوجد فرق من الناحية الغذائيّة بين السمك الطازج والسمك المجلّد، خاصّة إذا تمّت عمليّة التجليد مباشرة بعد الصيد.



# دجاج بالفرن مع الكزبرة

لـ ٣ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق + ساعة للنقع | مدة الطهي ٤٥ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. دجاج صدور، نيء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
٣ ملعقة طعام خلّ عنب.
٣ ملعقة طعام زيت نباتي.

٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١/٢ كوب عصير حامض.
١/٢ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
١ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

يُخلط الدجاج مع التوابل، الخلّ، والزيت النباتي.
يوضع في صينيّة صغيرة ويُغطى بالألومنيوم.
يُترك في البرّاد لمدّة ساعة.
توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٣٠ دقيقة. يُرفع الألومنيوم ويترك بالفرن حتّى يحمرّ قليلا.

تُخلط بقيّة المقادير جيّداً وتُضاف إلى الدجاج.
يوضع مجدّداً في الفرن لمدّة ٥ دقائق.

يُقدّم فوراً مع الحمّص المتبّل أو البطاطا المشويّة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٢٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٥ |
| النشويّات (غ.) | ٧ |
| البروتينات (غ.) | ٣٩ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غنيّ بالفيتامينات C، B6، B3.

يحتوي على الـ Allylic Sulfite، والـ Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

# فتّة الدجاج

لـ ٨ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقه

## المحتويات

الارز
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
١ ١/٢ كوب أرز طويل، منقوع ١/٢ ساعة.
٣ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.

الحمّص
٣ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١/٢ملعقة صغيرة ملح.
٤ كوب ماء.

اللبن
١ كيلو لبن زبادي خفيف الدسم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة طحينة.
١ ملعقة صغيرة نعناع يابس.
١/٢ملعقة صغيرة ملح.

٥٠٠ غ. دجاج صدور مسلوق مفصّص (ص. ١٣).
١ رغيف كبير خبز، محمّص، مكسّر.
١ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).

## طريقة التحضير

يقلّب اللحم في وعاء عميق على نار قويّة.
يُضاف الأرز المصفى ويُقلب لمدّة دقيقتين.
يُضاف مرق الدجاج والتوابل ويُحرّك جيّدا.
يُترك المزيج على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
يُغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة دون التحريك نهائيّا.

يوضع الحمّص، الثوم، الملح والماء في وعاء عميق على نار قويّة حتّى بدء الغليان. بعد الغليان يُغلق الوعاء ويترك على نار خفيفة حتّى تهلط الحبوب.
يوضع جانباً.

يُخلط اللبن، الثوم، الطحينة، النعناع والملح جيّداً. يوضع المزيج جانباً.

يوضع الأرزّ في وعاء للتقديم ثمّ يُغطّى بالدجاج والحمّص.
يوضع فوقه الخبز ويُغطّى باللبن.
يُزيّن بالصنوبر المحمّص.

يُقدّم ساخناً.

نصيحة: في حال عدم توفّر دجاج مسلوق، إبدأ بسلق الدجاج (ص.١٣).
في حال عدم توفر لحم مطبوخ، ابدأ بطبخ ١٥٠غ. (ص.٩).
في حال لم يكن الحمص مسلوقا، أسلق كوبا من الحمص أو استعمل الحمص المعلب. (ص.١٢).
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٣ كوب ماء مع ١ مكعب مرق دجاج خال من الدسم، عندها يجب إلغاء الملح من محتويات الأرز.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٦٧ |
| البروتينات (غ.) | ٣٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

عنيّ بالألياف، الفولات، الزنك، الماغنزيوم، الفوسفور والفيتاميناتB12، B6، B3.
يحتوي على الـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٣٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٤ |
| النشويّات (غ.) | ٩ |
| البروتينات (غ.) | ٤٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

عنيَ بالفيتامينات A، B3، B6، C.

يحتوي على الـ B - Carotene، والـ Isoflavone (صص. ١٦٤-١٧١).

# روستو على دجاج

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ٢٥ دقيقة | مدة الطهي ساعة

## المحتويات

عجينة الدجاج
١ رأس بصل وسط.
٢ فصّ ثوم.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أحمر.
١/٢ ملعقة صغيرة كمّون.
١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
١ كيلو دجاج صدور نيء، مقطّع.
١ بيضة نيئة.
١/٢ باقة بقدونس مورّق.

الحشوة
١/٢ كوب جزر، مقطّع صغير.
٢ ملعقة طعام فستق حلبي، حبّ.

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ بوكي (ص. ٨).
إكليل الجبل

٢ ملعقة طعام نشاء.
١/٤ كوب ماء.

تصيحه: بمكنك وضع الروستو المطبوخة في الثلاجة لمدة أمضاها سهرت. علبك بتجليد مرقها في وعاء على حدة.

## طريقة التحضير

يهرس البصل، التوم، و التوابل في الماكينة الكهربائية. يزاد الدجاج و يخلط عن جديد. يضاف البيض و البقدونس. تخلط المحتويات حتّى تصبح كالعجينة. تزاد الماء عند الحاجة. تقسم الى قسمين.
يرقّ القسم الأوّل من العجينة على البلاطة بقياس (١٥×١٥ سنتم.).

تُنثر نصف كمّية الحشوة على القسم الأوّل من العجينة وتُلفّ العجينة على بعضها جيّدًا على شكل مرقاق العجين. تبلّل اليدان بالماء وترتب أطراف العجينة الملفوفة.
تعاد الطريقة نفسها للعجينة الثانية.

توضع قطع الروستو في وعاء غير لاصق مطلي بالزيت وتقلب بتواصل حتّى تنضج وتحمرّ أطرافها.تغمر بالماء، يزاد البوكي و إكليل الجبل و تترك على النّار حتّى بدء الغليان. بعد الغليان يغلق الوعاء ويترك على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة. ترفع الروستو وتقطّع إلى شرائح رفيعة. يرفع البوكي ويترك مرق الدجاج في الوعاء.

يُذوّب النشاء بالماء و يزاد على مرق الدجاج. يحرّك المزيج حتّى يسمك قليلا ويستعمل كصلصة للروستو.

يُقدّم ساخناً مع البطاطا المشويّة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٥٤٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٧٢ |
| المواد الدهنية (ع.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٧٩ |
| البروتينات (غ.) | ٤٣ |
| الألياف الغذائية (ع.) | ٦ |

غني بالألياف، الفولات والفيتامينات B6، B3.

يحتوي على الـ Allylic Sulfite، والـ Isoflavone (ص. ١٦٤-١٧١).

# مغربيّة

لـ ٨ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

٢ ليتر مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ كيلو مغربيّة مهبّلة، مجلّدة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
٢ ملعقة صغيرة كمّون.
٢ ملعقة صغيرة كراوية.
٢ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
٢ كوب حمّص مسلوق (ص. ١٢).

الصلصة
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢٠ حبّة بصل صغير جدًا (كويزات).
٢ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).

١ كيلو دجاج صدور مسلوق ومفصّص (ص. ١٣).

نصيحة: في حال لم يكن الحمّص مسلوقًا، اسلق ٣/٤ كوب من الحمّص (ص. ١٢).
في حال عدم توفر دجاج مسلوق، إبدأ بسلق الدجاج (ص. ١٣).
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٢ ليتر ماء مع ٣ مكعب مرق دجاج خال من الدسم، عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## طريقة التحضير

يوضع مرق الدجاج على النّار حتّى الغليان. تضاف إليه المغربيّة والتوابل. يحرّك ويُترك على النّار حتّى بدء الغليان. يغلق الوعاء ويترك على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة، يُحرّك من حين إلى آخر.
يُضاف الحمّص المسلوق ويُترك الوعاء مغلقاً على نار خفيفة لمدّة ١٠ دقائق. يُصفّى المزيج من المرق ويوضع في وعاء التقديم.
يُحفظ المرق جانباً لاستعماله في الصلصة.

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يحمرّ ويبقى متماسكاً. يُزاد مرق الدجاج و القليل من المرق المصفّى من المغربيّة. يوضع المزيج على النّار حتّى بدء الغليان. يُغطى الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ١٥ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج. يُرفع البصل مع كوب من الصلصة ويضافا بهدوء على المغربيّة وتحرّك.

يُضاف الدجاج على بقيّة الصلصة ويوضع على النّار حتّى الغليان.

تُقدّم المغربيّة ساخنة مع قطع الدجاج و القليل من الصلصة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٩٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٧٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٥٠ |
| البروتينات (غ.) | ٣٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غني بالزنك والفيتامينات B12، B6، B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# أرز على دجاج

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

الأرز
١ ظرف لحم مفروم، ومطبوخ (ص. ٩).
١ ١/٢ كوب أرز طويل، منقوع ١/٢ ساعة.
٣ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.

الصلصة
٢ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ ملعقة طعام طحين أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.

٥٠٠ غ. دجاج صدور مسلوق (ص. ١٣).
٢ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).

## طريقة التحضير

يُقلّب اللحم في وعاء على نار قويّة. يُضاف الأرز المصفى ويُقلّب لمدّة دقيقتين. يُضاف مرق الدجاج والتوابل ويُترك الخليط على نار قويّة حتّى بدء الغليان. يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة جدًا لمدّة ٣٠ دقيقة دون التحريك نهائيًا. يُسكب الأرز في وعاء التقديم.

تخلط مقادير الصلصة على البارد ويوضع المزيج على النّار. يُحرّك باستمرار حتّى يسمك قليلا (يزاد الملح حسب الرغبة).

يوضع الدجاج على وجه الأرز ويُرشّ الصنوبر عليه. تزاد الصلصة حسب الرغبة.

يُقدّم ساخناً مع السلطة أو اللبن الزبادي.

نصيحة: في حال عدم توفر اللحم المطبوخ، إبدأ بطبخ ١٥٠ غ. (ص. ٩) ثم باشر بتحضير الأرز.
في حال عدم توفر دجاج مسلوق، إبدأ بسلق الدجاج (ص. ١٣).
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٣ كوب ماء مع ١ مكعب مرق دجاج. في حال عدم التدسم، عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

# ملوخيّة على دجاج

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٢٠ دقيقة | مدة الطهي ٤٥ دقيقة

## المحتويات

يخنة الملوخيّة
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٤ رأس بصل، مفروم ناعم.
١ ١/٢ ليتر مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
١ ١/٢ كيلو ملوخيّة بالعلب، مفرومة.
١ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
١/٢ كوب عصير حامض .

١ كوب خلّ عنب.
٥٠٠ غ. دجاج صدور مسلوق مفصّص (ص. ١٣).
١ رغيف كبير خبز عربي، محمّص، مكسّر.

نصيحة: في حال عدم توفر دجاج مسلوق، إبدأ بسلق ٥٠٠غ الدجاج (ص. ١٣)، أو استبدل المرق بـ ١ ١/٢ ليتر ماء مع ٢ مكعب مرق دجاج خال من الدسم، عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.
١ ١/٢ كيلو ملوخية بعادل (٢ علب او ٢ كيلو طازج او ١ ١/٢ مجلد).

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه ١/٤ كميّة البصل أي بصلة مفرومة ويقلّب حتّى يشقرّ. يُضاف إليه مرق الدجاج والتوابل ويُحرّك على النّار حتّى الغليان.
تُصفى الملوخيّة جيّداً وتضاف على المرق مع طبخة الكزبرة وتحرّك جيّداً حتّى الغليان ويُترك المزيج على نار خفيفة في وعاء مغلق لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يتماسك.
يُضاف عصير الحامض، يُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ٥ دقائق ويُرفع عن النّار.

يُخلط بقيّة البصل مع الخلّ ويوضع جانباً.
يُفلفل الأرز دون شعيريّة (ص. ٧٢).
يُقدّم الطبق في صحن عميق على الشكل التالي: الأرز المفلفل، الدجاج المسلوق، الملوخيّة، ويُغطى بالخبز المحمّص.
يُزين الطبق بخليط البصل والخلّ.

تُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٦٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٤٣ |
| البروتينات (غ.) | ٣٣ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنى بالألياف، الماغنيزيوم، البوتاسيوم والميتامينات A، B3، B6، C، E.
يحتوي على الـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

# نوي على دجاج

لـ ٨ أشخاص | مدة التحضير ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ١٠ دقائق

## المحتويات

**الصلصة البيضاء**

١ ١/٢ ليتر مرق الدجاج (ص. ١٣).
١٠ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
٦ ملعقة طعام نشاء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ رشّة جوزة الطيب.

٥٠٠ غ. معكرونة Tagliatelle.
١ كوب فطر مقطّع.
٥٠٠ غ. دجاج صدور مسلوق مفصّص (ص. ١٣).

١/٢ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

نصيحة: في حال عدم توفر حليب بودره يمكن استبداله بـ ٣ أكواب من الحليب السائل الخالي من الدسم و وضع ٣ أكواب من مرق الدجاج بدل الـ ٦ أكواب.
في حال عدم وجود دجاج مسلوق، ابدأ بسلق الدجاج (ص. ١٣).
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ١ ١/٢ ليتر ماء مع ٢ مكعب مرق دجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## طريقة التحضير

تُخلط مقادير الصلصة البيضاء على البارد، توضع على النّار وتُحرّك باستمرار حتّى تسمك قليلاً.

تسلق المعكرونة وتصفّى. توضع نصف كميّة المعكرونة في صينيّة (٢٥×٤٠ سنتم.) ثمّ تغطى بنصف كميّة الصلصة البيضاء. يُضاف الدجاج والفطر ويُحرّك المزيج جيّدًا. تضاف الكميّة المتبقيّة من المعكرونة والصلصة و يحرّك المزيج عن جديد.

يُغطّى الخليط بالجبن المبروش.
توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة. يحمّى الفرن من الأعلى وتوضع الصينيّة لمدّة ٥ دقائق حتّى يشقرّ الجبن.

تُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٢٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٠ |
| النشويات (غ.) | ٥٥ |
| البروتينات (غ.) | ٣٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالفيتامينات B12، B6، B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# بطاطا على دجاج

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٣٥ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٥٠٠ غ. دجاج نيء، أفخاذ بدون جلد.
٢ رأس بصل وسط مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

١ كيلو بطاطا مقطّعة مربّعات.
٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.

نصيحة: بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رووس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. من الأفضل عدم إزالة قشرة البطاطا عند تحضير الطبق، لانها غنية بالألياف والفيتامينات.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه الدجاج ويقلّب جيّداً حتّى تشقرّ أطرافه، يوضع جانباً.
في نفس الوعاء يُضاف البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ.
يُضاف الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين. تضاف الطماطم وتحرّك جيّداً حتّى يذبل المزيج.

تُزاد بقيّة المقادير مع الدجاج وتُترك على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
يُغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة ٣٠ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج وتنضج البطاطا.

يُقدّم الطبق مع الأرزّ المفلفل مع الشعيريّة (ص. ٧٢).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريه) | ٣٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٧٧ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ٥١ |
| البروتينات (غ.) | ٢٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالبوتاسيوم بالفيتامينات C، B6، B3.

يحتوي على الـ Lycopene، الـ Saponins، والـ Phenolic acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# قصبة الدجاج

لـ ٣ أشخاص | مدّة التحضير ٥ دقائق + ساعة لنقع قصبة الدجاج | مدّة الطهي ٢٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ. قصبة دجاج نيء.
٢ ملعقة طعام صلصة الصويا.
٣ ملعقة طعام خلّ عنب.
١ ملعقة طعام خردل أصفر.
١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١ رشّة بهار حلو.

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٢ ملعقة طعام عصير حامض.
١ رشّة بقدونس.

نصيحة: من المستحسن تناول الطبق باعتدال خصوصاً إذا كنت تعاني من نسبة عالية من الكوليسترول والدهنيات في الدم.

## طريقة التحضير

تُنظّف قصبة الدجاج جيّداً من الدهن.
تُخلط صلصة الصويا مع الخلّ، الخردل والتوابل وتُزاد على القصبة.
تنقع لمدّة ساعة في البرّاد. تُصفّى من المرق الذي يوضع جانباً.

في وعاء كبير، يُحمّى الزيت، تُضاف إليه قصبة الدجاج وتقلب بهدوء حتّى تنشف من مائها وتنضج.
يُضاف مرق النقع تدريجيّاً ويحرّك المزيج.
عند النضوج يُزاد الثوم والحامض على القصبة.
يُغطّى الوعاء لمدّة دقيقة ثم يرفع عن النّار.
يُرشّ البقدونس على وجه القصبة.

تُقدّم ساخنة مع المعكرونة المسلوقة أو البطاطا المقليّة.

ملاحظة: يُمكنك استبدال قصبة الدجاج بنصف كيلو صدر دجاج أو ستايك.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٧٢٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١١ |
| النشويات (غ.) | ١٠ |
| البروتينات (غ.) | ٣١ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | خالية |

غنيّ بالكوليسترول ولكنه غني جداً بالفولات والفيتامينات K، C، B12، B6، B3، B2، A (ص. ١٦٤-١٧١).

# شيش طاووق

لـ ٣ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

الصلصة
١٠ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة طعام خلّ عنب.
١/٢ كوب لبن زبادي خفيف الدسم.
٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
١ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
١ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة حرّ أحمر.
١ رشّة أوريغانو.

١ كوب فطر مقطّع.
٥٠٠ غ. دجاج صدر بيء، مقطّع مربّعات.

## طريقة التحضير

تُخلط جميع مقادير الصلصة جيّداً.

يُزاد المزيج على الفطر والدجاج. يُخلط جيّداً و يوضع في صينيّة غير لاصقة.
يُغطى المزيج بورق الألومنيوم ويوضع في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ساعة. يُحرّك الخليط كلّ ٢٠ دقيقة.

يُقدّم ساخناً مع الحمّص بالطحينة (ص.٤٢) والسلطة.

نصيحة: من الأفضل نقع الدجاج في البراد لمدة أقصاها ٤ ساعات قبل طهيه، على أن يحرك من حين إلى آخر.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٣٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩٧ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٢ |
| النشويّات (غ.) | ١٢ |
| البروتينات (غ.) | ٤٣ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غني بالموسفور والفيتامينات B6، B3.
يحتوي على الـ Allylic Sulfite (ص. ١٦٤-١٧١).

# سمك مشوي

لـ ٣ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

٥٠٠ غ سمك فيليه نيء أبيض مجلّد.
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ حامضة مقطّعة دوائر.

## طريقة التحضير

تمسح السمكة بالزيت بواسطة الفرشاة و يرش عليها الملح و البهار. توضع دوائر الحامض فوقها و تلف بورق الألومنيوم و توضع في الفرن المحمى مسبقا بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٣٠ دقيقة.

تقدّم ساخنة مع البطاطا.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ١٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٨٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٢ |
| النشويّات (غ.) | خالية |
| البروتينات (غ.) | ٣٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | خالية |

غنيّ بالفيتامينات B12، B6، B3.
يحتوي على الـ Omega-3-Fatty Acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# صيادية السمك

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ساعة

## المحتويات

مرق السمك
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٣ رأس بصل وسط، مقطّع جوانح.
٥٠ غ. سمك ني.
١ ملعقة صغيرة كمّون.
١ ملعقة صغيرة كراوية.
١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ ورق غار.
٢ عود قرفة.
١/٢ حامضة.
٦ كوب ماء.

١ ١/٢ كوب أرزّ طويل، منقوع ١/٢ ساعة.

١ ملعقة طعام نشاء.
١/٤ كوب ماء.
١ كيلو سمك مشوي مفصّص (ص. ١١٩).
٣ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).

نصيحة: في حال توفر الوقت، إستعمل السمك الكامل كاللقز، وصع عظامه ورأسه مع طبخة مرق السمك.
يمكنك تحضير كميه أكبر من مرق السمك، تجليدها واستعمالها لاحقا.

## طريقة التحضير

في وِعاء عميق يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلب حتّى الاحتراق. يُقسم البصل إلى قسمين، يوضع القسم الأوّل جانباً ليستعمل لاحقاً ويُترك القسم الثاني في الوعاء. يُضاف السمك النيء على القسم الثاني ويُقلّب لمدّة ٣ دقائق. تضاف التوابل، الحامض، والماء، يُترك على نار قويّة حتّى بدء الغليان.
بعد الغليان، يُغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة نصف ساعة على الأقلّ ثمّ يُصفى المزيج. تُترك ٤ أكواب من المرق المصفى لتستعمل للأرز والصلصة.

يُصفّي الأرزّ ويُوضع في وعاء على النّار. يُحرّك باستمرار لمدّة دقيقتين.
يُضاف ٣ أكواب من مرق السمك الساخن، تخفّف النّار فوراً، يُغلق الوِعاء ويُترك لمدّة نصف ساعة. يوضع الأرز في وعاء التقديم.

يُذوّب النشاء بالماء، يُزاد على كوب من مرق السمك ويُحرّك حتّى يسمك قليلاً.
يُزيّن الأرز بالسمك والصنوبر والقسم الباقي من البصل المحمّر.

تُقدّم ساخناً مع صلصة السمك أو مع عصير الحامض.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٥١٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٥٧ |
| البروتينات (غ.) | ٤٤ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالفيتامينات K، B3 B6 B12.

يحتوي على الـ Omega-3-fatty acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# سمكة حرّة

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٢٠ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

الصلصة
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل وسط، مقطّع جوانح.
١/٢ كوب جزر، مقطّع رفيع جداً.
١/٢ كوب فليفلة حمراء، مقطّعة رفيعة جداً.
١/٢ كوب فليفلة خضراء، مقطّعة رفيعة جداً.
١ رأس طماطم مقطّعة رفيعة.
١/٢ ظرف طبخة الكزبرة والثوم (ص. ١٠).
٤ ملعقة طعام طحينة.
٤ ملعقة طعام عصير حامض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١/٤ ملعقة صغيرة حرّ أحمر.
١ كوب ماء.

١ كيلو سمك مشوي مفصّص (ص. ١١٩).
١ ملعقة طعام صنوبر محمّص (ص. ١٣).
١ رشّة كزبرة خضراء.

## طريقة التحضير

يُوضع الزيت في وعاء. يُزاد البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف إليه الجزر والفليفلة الحمراء والخضراء تدريجيّاً وتُقلّب حتّى تذبل. تُضاف الطماطم والكزبرة وتُقلّب لمدّة ٥ دقائق.
تُخلط بقيّة مقادير الصلصة جيّداً على البارد وتُزاد على الخضار وتُحرّك باستمرار حتّى بدء الغليان. تترك على نار خفيفة لمدّة ٣ دقائق مع التحريك المتواصل.

يُضاف المزيج إلى السمك ويُزيّن بالصنوبر والكزبرة الخضراء. (يُضاف المزيد من الملح وعصير الحامض حسب الرغبة).

تُقدّم ساخنةً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٥ |
| النشويات (غ.) | ١٦ |
| البروتينات (غ.) | ٤٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالمبتامينات A، B3، B6، B12، C، K.
يحتوي على الـ Omega-3-fatty acids (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٣١٠ |
| الكوليستروك (ملغ.) | ٧٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٠ |
| النشويات (غ.) | ٨ |
| البروتينات (غ.) | ٤٧ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غنيّ بالفوسفور وبالفيتامينات D، B12، B6، B3، A.

يحتوي على الـ Carotenoids، والـ Omega 3 fatty acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# سومون بالفرن

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو سومون، مقطّع إلى ٥ شرائح.
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ضلع كرّات، مقطّع أصابع رفيعة جداً.
١ كوب كرافس، مقطّع أصابع رفيعة جداً.
٢ حبّة جزر، مقطّع أصابع رفيعة جداً.

## طريقة التحضير

يُدهن السمك بالزيت، البهار والملح.
يُغلّف جيّداً بورق الألومنيوم مع الخضار.
يُوضع في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٣٠ دقيقة.
يُرفع ورق الألومنيوم عن السمك.

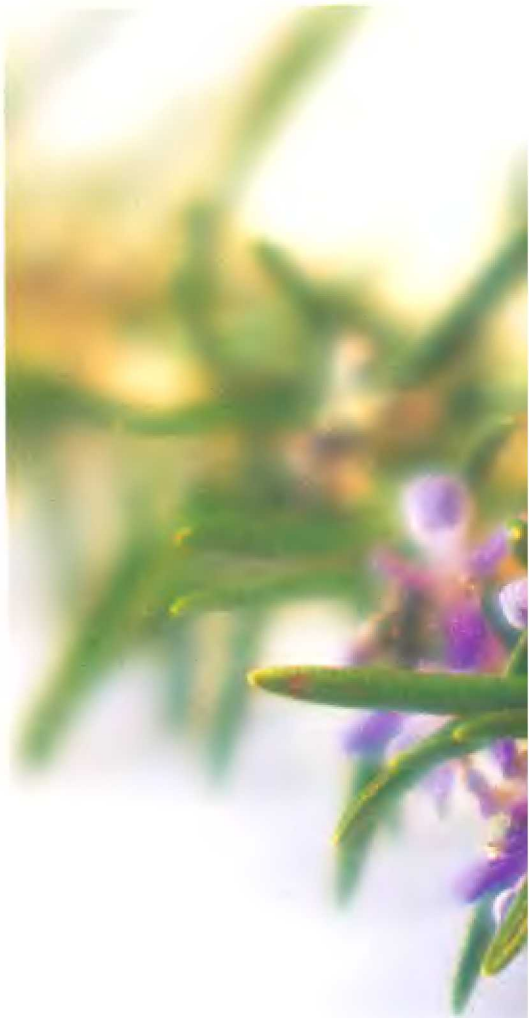
يُقدّم ساخناً مع عصير الحامض والبطاطا المشويّة.

# المأكولات العالميّة

خَصّصت هذا الفصل لمجموعة من الأطباق العالميّة... والأطباق العالميّة تضفي على مائدتنا التنويع، وتزوّدنا بغذاء سليم.

لقد اخترت الأطباق المرغوبة بشكل عام من الأكثريّة، والتي بالإمكان إيجاد مكوّناتها بسهولة في أسواقنا العربيّة. وقد عدّلت قليلاً بهذه الأطباق لتصبح طريقة تحضيرها أسرع، وذلك دون أن تفقد من طعمها الفريد.

كالعادة أنصح باستعمال الخضار المجلّدة والطماطم المعلّبة، كما أستبدل الكريما والزبدة بالحليب الخفيف الدسم والزيت، وذلك للتخفيف من نسبة الدهنيّات المشبّعة، وللزيادة من نسبة البروتينات والكالسيوم.



# حساء الهليون

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة | مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥٠٠ غ. هليون (طازج، معلّب أو مجلّد).

٤ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).

٣ ملعقة طعام حليب بودرة، بلا دسم.
١ رشّة بهار حلو.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١/٤ جوزة الطيب، مبروشة.
١ ملعقة طعام نشاء.
١ كوب ماء.

نصيحة: في حال عدم توفر حليب بودرة، يمكن استبدال كوب ماء وثلاث ملاعق طعام حليب بودرة بكوب من الحليب السائل الخالي من الدسم.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم والهليون ويُحرّك المزيج جيّداً على نار قويّة حتّى تذبل الخضار.

يُزاد مرق الدجاج، ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ١٥ دقيقة.
يُرفع المزيج عن النّار ويُخلط جيّداً في الماكينة الكهربائيّة أو الخلاّط اليدوي.

تُخلط بقيّة المقادير على البارد.
تضاف على الخضار المهروسة ويوضع الوعاء على النّار.
يُحرّك المزيج باستمرار حتّى يسمك قليلاً.

يُقدّم ساخناً.

ملاحظة: تستطيع أن تستعمل أيّ نوع آخر من الخضار كاللفطيت، بروكولي، سبانخ، فطر .....الخ.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٥٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | خالية |
| المواد الدهنية (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ١٥ |
| البروتينات (غ.) | ١٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غني الفيتامينات A،C،K.

يحتوي على الـ Carotenoids (ص. ١٦٤-١٧١).

# حساء البصل

لـ ٤ أشخاص | مدّة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٣ رأس بصل وسط، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٢ ملعقة طعام طحين.

٤١/٢ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.

٤ شرائح خبز توست، محمّص، ساخن.
١/٢ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

نصيحة: في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٤١/٢ كوب ماء مع ٢ مكعّب مرق دجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت، يضاف إليه البصل والثوم ويحرّكان بتواصل حتّى الاحمرار.
يُضاف الطحين ويُحرّك المزيج بتواصل لمدّة ١٠ دقائق حتّى يتماسك ويسودّ لونه.

يُزاد مرق الدجاج بهدوء على الخليط ويحرّك باستمرار حتّى يذوب الطحين جيّداً.
عند الغليان تزاد التوابل، يُغطى الوعاء ويُترك الخليط على نار خفيفة جدّاً لمدّة ٤٠ دقيقة.

ترفع جوانب الخبز المحمّص. توضع كلّ شريحة في وعاء فخّاري منفرد حيث تضاف ملعقتا طعام من الجبن و ٢ كفكير من الحساء الساخن في كلّ وعاء. توضع الأوعية في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) حتّى تحمرّ الجبنة قليلاً.

يقدّم ساخناً.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٣٢٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٣٤ |
| البروتينات (غ.) | ١٩ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

يحتوي على الـ Allylic Sulfite (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٩ |
| المواد الدهنية (غ.) | ١٢ |
| النشويات (غ.) | ٢٢ |
| البروتينات (غ.) | ١٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالفيتامينات C، B12، B6، B3.

يحتوي على الـ Isoflavone، الـ Omega - 3- Fatty acid،
الـ Saponins، الـ Phenolic acids، والـ Zeaxanthin (ص. ١٦٤-١٧١).

# سلطة نيسواز

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق

## المحتويات

٥ ورق خسّ، مفروم ناعم.
٢ رأس بطاطا مسلوق، مقطّع مربّع.
٢ رأس طماطم طازج، مقطّع حزز.
٢٠٠ غ. لوبياء رفيعة، مسلوقة.
٢٠٠ غ. تونا بالماء، مصفّى، مفصّص.
٢ ملعقة طعام زيتون، مقطّع دوائر.

الصلصة
١ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٢ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١ رشّة فليفلة حمراء.
٢ ملعقة طعام خلّ عنب.
٣ ملعقة طعام عصير حامض.
٣ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

توضع المقادير على الشكل التالي: خسّ، بطاطا، طماطم، لوبياء، تونا، زيتون.

يُخلط الثوم مع الخردل والتوابل جيّداً. تُزاد بقيّة المقادير ويُخلط المزيج جيّداً.
تُضاف على السلطة قبل الأكل بدقائق.

تُقدّم باردة.

نصيحة: يمكنك تحضير كميات كبيرة من الصلصة ووضعها في البراد لمدة لا تتعدى ٧ أيام.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٤٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٦٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٣٦ |
| البروتينات (غ.) | ١١ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٦ |

غنيّ بالفيتامينات C، B6، A.

يحتوي على الـ B -Carotene، الـ Isoflavone، الـ Saponins،

والـ Phenolic acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# سلطة روسيّة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق

## المحتويات

٥ ورق خسّ، مفروم ناعم.
٣ رأس بطاطا وسط مسلوق، مقطّع صغير.
٥٠٠ غ. بازيلا وجزر مسلوق مصفى.
٣ بيض مسلوق، مقطّع.

### الصلصة

٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار أبيض.
١ رشّة فلفل أحمر.
٢ ملعقة طعام لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة طعام مايونيز خفيف الدسم.
٢ ملعقة طعام عصير حامض.
٤ ملعقة طعام ماء.

## طريقة التحضير

توضع المحتويات على الشكل التالي: الخسّ، البطاطا، الخضار، البيض.

يُخلط الثوم مع الخردل والتوابل جيّداً وتضاف بقيّة مقادير الصلصة و يخلط المزيج جيّدا (يمكن استعمال الخلاط اليدوي).
تزاد على السلطة قبل الأكل بقليل.

تُقدّم باردة.

نصيحة: يمكنك تحضير كمية أكبر من الصلصة ووضعها في البراد لمدة لا تتعدى ٣ أيام.
يمكنك استعمال الخضار المثلجة أو المعلبة.

# سلطة الأرز

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق

## المحتويات

٢ كوب أرزٌ طويل، مسلوق، بارد.
١ كوب جزر، مفروم ناعم.
١/٤ رأس فليفلة حمراء، مفرومة.
١/٤ رأس فليفلة خضراء، مفرومة.

الصلصة
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
٢ ملعقة طعام خلّ عنب.
٣ ملعقة طعام عصير حامض.
٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
٣ ملعقة طعام ماء.

١٠٠ غ. حبش صدر، مقطّع صغير.
١٠٠ غ. جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مقطّعة صغيرة .

## طريقة التحضير

يُخلط الأرزّ والخضار بهدوء.

تُخلط مقادير الصلصة جيّداً على البارد.
تزاد على مزيج الأرز ويُخلط من جديد.

تُزيّن بالحبش والجبنة.

تقدّم باردة.

نصيحة: إن لم يكن الأرز مسلوقا، اسلق ٣/٤ كوب وباشر بالطبخة. يمكنك تحضير كميات كبيرة من الصلصة ووضعها في البراد لمدة لا تتعدى ٧ أيام.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٦٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٩ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٩ |
| النشويات (غ.) | ٣١ |
| البروتينات (غ.) | ١٣ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غنيّ بالفيتامينات A، C.
يحتوي على الـ Cumarin والـ B - Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

# سلطة الشيف

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق

## المحتويات

٧ ورق خسّ مقطّع، صغير.
١ كوب ذرة حبّ.
١ رأس طماطم، مقطّع دوائر.
٢٥٠ غ. دجاج مسلوق مفصّص (ص. ١٣).
٥ شرائح حبش، مقطّع مستطيل.
٥ شرائح جبنة صفراء، مقطّعة مستطيل.

الصلصة
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
٢ ملعقة طعام لبن زبادي خفيف الدسم.
١ ملعقة طعام خلّ عنب.
١ ملعقة طعام عصير حامض.
٢ ملعقة طعام زيت زيتون.

## طريقة التحضير

توضع المقادير في وعاء زجاجي على الشكل التالي: خسّ، ذرة، طماطم، دجاج، حبش، جبنة.

يُخلط الثوم مع الخردل والتوابل جيّدا. تضاف بقيّة مقادير الصلصة و يخلط المزيج جيّداً. (يمكن استعمال الخلاط اليدوي).
تزاد على السلطة قبل الأكل بقليل.

تُقدّم باردة.

نصيحة: يمكنك صنع كميات كبيرة من الصلصة ووضعها في الثلاد لمدة لا تتعدى ٣ أيام.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٢٣٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١١ |
| النشويات (غ.) | ١٠ |
| البروتينات (غ.) | ٢٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غني بالفيتامينات B6، B3.
يحتوي على الـ Cumarin (ص. ١٦٤-١٧١).

# سلطة المعكرونة

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدّة الطهي ٢٠ دقيقة

## المحتويات

٢٥٠ غ. معكرونة Fusilli.

٦ ورق خسّ مفروم ناعم.
٢٠٠ غ. تونا بالماء، مصفّى.
١/٢ كوب ذرة حبّ.
١/٢ كوب جزر مبروش ناعم.

الصلصة
١ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١ ملعقة طعام خردل.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
٣ ملعقة طعام خلّ عنب.
٣ ملعقة طعام عصير حامض.
٥ ملعقة طعام زيت زيتون.

١/٢ ملعقة صغيرة أوريغانو.

## طريقة التحضير

تسلق المعكرونة وتصفّى.

توضع المقادير في وعاء على الشكل التالي:
خسّ، معكرونة، تونا، ذرة، جزر.

يُخلط الثوم مع الخردل، الملح والبهار.
تزاد السوائل ويخلط المزيج جيّداً.
تزاد على السلطة قبل الأكل بدقائق.
يُرشّ الأوريغانو.

تُقدّم باردة.

نصيحة: يمكنك صنع كميات كبيرة من الصلصة ووضعها في البرّاد لمدّة لا تتعدّى ٣ أيام. يمكنك إستعمال أي نوع من المعكرونة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ٣٣٠ |
| الكوليستروك (ملغ.) | ٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٢ |
| النشويّات (غ.) | ٣٩ |
| البروتينات (غ.) | ١٦ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالفيتامينات A، B3.
يحتوي على الـ Zeaxanthin، والـ Omega 3 fatty acids (ص. ١٦٤-١٧١).

# پيني أربياتا Penne Arabiata

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٤٥ دقيقة

## المحتويات

الصلصة
١ ملعقة صغيرة زيت نباتي.
١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.
٢ كوب ماء.
٢ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
١ ملعقة صغيرة من الكبرُ (caper).
١ ملعقة طعام زيتون أسود مفتّى.
١/٢ ملعقة صغيرة أوريغانو.
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة بهار حلو.

٥٠٠ غ. معكرونة penne.
١ ملعقة صغيرة حبق يابس.
١/٢ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل، يقلّب حتّى يشقرّ ثم يزاد الثوم ويُقلّب جيّدا.
تضاف الطماطم ويُحرّك المزيج لمدّة ٥ دقائق أو حتّى تهلط الطماطم جيّدا.
تضاف بقيّة مقادير الصلصة وتُحرّك.
يُترك الخليط على النّار حتّى بدء الغليان.
تخفّف النّار ويترك الوعاء مفتوحا لمدّة ٢٥ دقيقة أو حتّى يسمك المزيج.

تسلق الـ Penne وتوضع في طبق التقديم. تزاد الصلصة الحمراء فوق الـ Penne وتزيّن بالحبق و بالجبن المبروش.

تقدّم ساخنة.

نصيحة: بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. يمكنك تخفيف الحر الأحمر حسب الرغبة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٨٣ |
| البروتينات (غ.) | ١٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٢٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٤ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٧١ |
| البروتينات (غ.) | ١٣ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٤ |

# معكرونة بولونياز

لـ ٦ أشخاص | مدّة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

**الصلصة البولونياز**

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل صغير، مفروم ناعم.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.
١/٤ رأس فليفلة خضراء، مفرومة ناعمة.
١ ظرف لحم مفروم، مطبوخ (ص. ٩).
٢ كوب ماء.
٢ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
١ كوب فطر مقطّع.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
١/٢ ملعقة صغيرة أوريغانو.
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
١/٤ ملعقة صغيرة حبق.

٥٠٠ غ. معكرونة رقم ٥.

## طريقة التحضير

يحمّى الزيت، يُضاف إليه البصل ويقلّب حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم، الطماطم، الفليفلة واللحم تدريجيّاً ويُقلّب المزيج لمدّة ٥ دقائق.
تضاف بقيّة مقادير الصلصة وتُخلط جيّداً. تُترك على النّار حتّى الغليان.
يُغطى الوعاء ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى يسمك.

تسلق المعكرونة ثم تخلط مع مزيج اللحم.

تُقدّم ساخنة.

نصيحة: في حال لم يكن اللحم مطبوخا، ابدأ بطبخ ١٥٠ غ. (ص. ٩) ثم باشر بالطبخة.
بدل ٤٠٠ غ طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة.
من المستحسن تحضير كمية كبيرة من الصلصة، ووضعها في الثلاجة لمدّة أقصاها شهرين.

# لازانيا

لـ ٨ أشخاص | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة | مدة الطهي ساعة

## المحتويات

### الصلصة البولونياز

### الصلصة البيضاء

٢ ليتر ماء.
١٢ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١٠ ملعقة طعام نشاء.
١/٤ حبّة جوزة الطيب، مبروشة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.

٥٠٠ غ. لازانيا خضراء، غير مسلوقة.
١ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

نصيحة: يجب استعمال اللازانيا الغير المطبوخة. كما يجب إبعادها عن بعضها البعض كي لا تلتصق عند النضوج. في حال عدم وجود حليب بودرة، يمكن استبدال الماء والحليب بـ ٨ أكواب من الحليب السائل.

## طريقة التحضير

تحضير نفس صلصة البولونياز (ص.١٤٣).

تُخلط مقادير الصلصة البيضاء على البارد ثم توضع على النّار وتحرّك باستمرار حتّى تسمك قليلا. توضع جانبا.

يُغمر قعر صينيّة عميقة خاصّة بالفرن بالصلصة البيضاء، ثم يغطى بطبقة من اللازانيا ويتبعها طبقة من الصلصة الحمراء. يتبعها طبقة من اللازانيا. ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهي بالصلصة البيضاء. يرشّ وجه الصينيّة بالجبنة.
توضع الصينيّة مغلّفة بالألومنيوم في الفرن المحمّى مسبقا بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٣٠ دقيقة. يُرفع الألومنيوم وتوضع ثانية في الفرن لمدّة ١٠ دقائق.

تُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٧٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٣٣ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١٠ |
| النشويات (غ.) | ٦٦ |
| البروتينات (غ.) | ٢٩ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٤ |

غنيّ بالكالسيوم والميناميات D، C، B12، B6، B3، B2.
يحتوي على الـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# كانيلوني مع سبانخ

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٢٥ دقيقة | مدة الطهي ٢٠ دقيقة

## المحتويات

الحشوة
١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥٠٠ غ. سبانخ مجلدة.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ رشّة من كلّ من: بهار أبيض، بهار حلو، حرّ أحمر وجوزة الطيب.
١ كوب ماء.
٣ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١ ملعقة طعام نشاء.

٢٥٠ غ. كانيلوني (غير مسلوقة).

٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مفرومة ناعمة.
٢٠٠ غ. صلصة الطماطم، بالعلب.
٢ كوب ماء.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.

١/٢ كوب جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

نصيحة: بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجه، ممرومه ناعمة. في حال عدم توفر حليب بودرة يمكن استبدال كوب ماء و٣ ملاعف حليب بودره من محتويات الحشوة بكوب من الحليب السائل الخالي من الدسم. يمكن استعمال السبانخ الطازجة شرط أن تعادل ١/٢ كيلو بعد التنظيف والفرم.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت على النّار ويُضاف إليه البصل ويُقلب حتّى يشقرّ. يُضاف الثوم ويُقلب الخليط جيّدًا. تزاد السبانخ، الملح، والتوابل وتحرّك جيّدًا حتّى تذبل السبانخ.
في وعاء مستقلّ يُخلط الماء مع الحليب والنشاء على البارد، ثم يُزاد على مزيج السبانخ ويُحرّك باستمرار على النّار حتّى يسمك. يوضع جانبًا ليبرد.

تُحشى الكانيلوني بالمزيج البارد حتّى ثلاث أرباعها وتُصفّ في صينيّة بعيدة عن بعضها البعض كي لا تلتصق عند الطبخ.

تُخلط بقيّة المقادير ما عدا الجبنة جيّدًا على البارد، وتزاد إلى أصابع الكانيلوني المحشوّة. تُغطى الصينيّة بورق الألومنيوم وتوضع في الفرن المحمّى مسبقًا بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة أو حتّى النضوج.

يُرفع ورق الألومنيوم وتُزيّن الكانيلوني بالجبن المبروش.
توضع الصينيّة في الفرن من جديد لمدّة ١٠ دقائق حتّى يشقرّ الجبن.

تُقدّم ساخنة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٤٠٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٥ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٩ |
| النشويات (غ.) | ٦٠ |
| البروتينات (غ.) | ٢٠ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٧ |

غنيّ بالفولات والفيتامينات A، B6، C، K.

يحتوي على الـ Allylic Sulfite، الـ Lutein والـ Lycopene.(ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٨ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٥ |
| النشويات (غ.) | ٤٨ |
| البروتينات (غ.) | ٢٩ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٨ |

غني بالمبناميات B6، B3، B1، A.
يحتوي على الـ Gingerol، والـ Allylic Sulfite (ص. ١٦٤-١٧١).

# تشاينيز نودلز chinese noodles

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ١٥ دقيقة + ساعة لنقع الدجاج | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

٥ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١/٢ كوب زنجبيل طازج، مبروش.
١ رشّة بهار أبيض.
٥٠٠ غ. دجاج نيء، صدور مقطّعة مستطيل
١ كوب صلصة الصويا.

٢٥٠ غ معكرونة صينيّة.

١ كيس (٧٥٠ غ.) خليط خضار شرقيّة، مجلّدة للأكل الصيني.

نصيحة: المعكرونة الصينية سريعة السلق، لذا يجب الانتباه إلى قراءة التعليمات المدوّنة على العلبة.
يمكنك استبدال الخضار المجلدة بالخضار الطازجة المقطعة التالية: الحزر، الكرفس، الكرات، اللوبياء، الفليفلة و الملفوف.
تقلب بالتدرج وبنفس الطريقة.

## طريقة التحضير

يُخلط الثوم، الزنجبيل، البهار والدجاج مع نصف كميّة صلصة الصويا جيّداً.
يُترك الخليط لمدّة ساعة مغطّى في البرّاد مع التحريك من وقتٍ الى آخر.

تسلق المعكرونة وتصفّى.

يُحمّى وعاء كبير غير لاصق ويوضع فيه الدجاج ويُقلب باستمرار حتّى النضوج.
يُرفع الدجاج ويوضع جانباً.
في نفس الوعاء تقلب الخضار بهدوء على نار قويّة جدّاً. (يجب أن تنضج الخضار دون أن تهلط).
تزاد المعكرونة على الخضار مع بقيّة صلصة الصويا. يُخلط المزيج بهدوء.

تُقدّم ساخنة.

# ستروغونوف لحمة

لـ ٤ أشخاص | مدة التحضير ١٠ دقائق | مدة الطهي ٢٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مقطّع جوانح.
٥٠٠ غ. لحم بقر، فوفيليه، مقطّع للشاورما.
١ كوب فطر مقطّع.
١ ملعقة طعام خلّ عنب.

٢١/٢ كوب ماء.
١ ملعقة طعام نشاء معرّمة.
٣ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
١/٤ جوزة الطيب مبروشة.
٢ ملعقة طعام صلصة Barbecue.
٢ ملعقة طعام كتشاب.
١ ملعقة طعام صلصة Worcestershire.
١ ملعقة صغيرة خردل أصفر.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
١ ملعقة صغيرة ملح.

نصيحة: في حال عدم وجود حليب بودرة، يمكن استبدال كوب ماء و٢ ملاعق حليب بودرة بكوب من الحليب السائل الخالي من الدسم.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت على النّار ويُضاف إليه البصل ويُقلب حتّى الاحمرار.
يُزاد اللحم ويُقلّب جيّداً حتّى النضوج.
يُضاف الفطر والخلّ.

تُخلط بقيّة المقادير جيّداً على البارد (يمكن استعمال ماكينة الخلط إذا لزم الأمر).
يُزاد المزيج على اللحم المطبوخ ويُقلب حتّى بدء الغليان. يُحرّك الخليط باستمرار حتّى يسمك.

تُقدّم مع الأرزّ المفلفل دون الشعيريّة (ص. ٧٢).

ملاحظة: للستروغونوف على دجاج، استعمل صدر الدجاج بدل اللحمة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٩٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ١١ |
| النشويّات (غ.) | ١٤ |
| البروتينات (غ.) | ٣٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٢ |

غنيّ بالبروتينات، الزنك والفيتامينات K، B12، B6 (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٦٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويّات (غ.) | ٣٠ |
| البروتينات (غ.) | ٢٩ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٨ |

غنيّ بالفيتامينات C، B6، B3.

يحتوي على الـ Cumarin، والـ Allylic Sulfite (ص. ١٦٤-١٧١).

# دجاج على كاري

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
٢ رأس بصل كبير، مقطّع جوانح.
٥ فصّ ثوم مهروس (ص.١١).
١ حبّة فليفلة خضراء وسط، مقطّعة جوانح.

٤ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
٢ ملعقة طعام نشاء.
١ ملعقة طعام كاري.
١ ملعقة صغيرة ملح.

٥٠٠ غ. دجاج صدور مسلوق، مقطّع (ص.١٣).

٢ ملعقة طعام عصير حامض.
١ ملعقة صغيرة خلّ عنب.
٤٠٠ غ. بازيلا وجزر بالعلب، مصفّاة.
١ كوب فطر مقطّع.

١ تفاحة مقطّعة صغيرة.
٢ موز مقطّعة صغيرة.

نصيحة: يمكن زيادة نصف فليفلة حمراء ممرومة ناعما وملعقة طعام من الكاري على الأرز قبل زيادة الماء لتلوينه.
في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٤ كوب ماء مع ٢ مكعب مرق دجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويضاف إليه البصل ويُقلّب جيّداً حتّى يشقرّ.
يُضاف الثوم والفليفلة بالتدرّج ويُقلّب حتّى يذبل جيّداً.

في وعاء مستقلّ يخلط كوب من مرق الدجاج مع النشاء، الكاري و الملح . يضاف المزيج مع بقية مرق الدجاج على الخضار و يحرّك المزيج باستمرار حتى الغليان.

بعد الغليان يزاد الدجاج و يترك على نار خفيفة في وعاء مغلق لمدّة ٢٠ دقيقة.

تزاد بقيّة المقادير ما عدا التفاح والموز و تترك لمدّة ١٠ دقائق على نار خفيفة أو حتى يمسك المزيج.

يقدّم ساخناً مع الأرز المفلفل دون الشعيرية (ص.٧٢).

يزين الطبق بالتفاح والموز.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحده حرارية) | ٤٦٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٣٠ |
| المواد الدهنية (غ.) | ٦ |
| النشويات (غ.) | ٥٥ |
| البروتينات (غ.) | ٤٨ |
| الألياف الغذائية (غ.) | ٣ |

هذا الطبق غني بالبروتيب والفيتامينات B12، B6، B3.

يحتوي على الـ Isoflavone، والـ Omega - 3- Fatty acid (ص. ١٦٤-١٧١).

# بايّلا

لـ ٧ أشخاص | مدّة التحضير ٣٠ دقيقة | مدّة الطهي ساعة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مفروم ناعم.
٤ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١/٢ حبّة فليفلة حمراء، مفرومة ناعمة.
١/٢ حبّة فليفلة خضراء، مفرومة ناعمة.

٥٠٠ غ. صدر دجاج مسلوق، مقطّع (ص. ١٣).
٥٠٠ غ. كوكتيل ثمار البحر، مجلّد.
١ ١/٢ كوب أرزّ طويل، منقوع ١/٢ ساعة.

٣ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
١ كوب بازيللا حبّ.
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ رشّة بهار أبيض.
٢×(٠،١) غ. ملعقة صغيرة زعفران اوروبي.

١ كوب صلصلة الطماطم.
١/٢ كوب ماء.

٢٥٠ غ. سمك مشوي (ص. ١١٩).

نصيحة: في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٣ كوب ماء مع ١ مكعب مرق الدجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.
في حال عدم توفّر الدجاج المسلوق استعمله نيّئا.
إذا كان لديك الوقت من الممكن تزيين هذا الطبق أيضاً بالكلامار المسلوق والقريدس الكبير.
(٠،١) غ. زعفران أوروبي = ١ ملعقة طعام زعمران عربي.

## طريقة التحضير

يوضع الزيت في وعاء على النّار، يُضاف البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه.
يزاد الثوم والفليفلة ويُقلّب جيّداً لمدّة دقيقتين.
يرفع ربع المزيج و يوضع جانباً للأستعمال في الصلصة.

يُضاف الدجاج، ثمار البحر والأرزّ على بقيّة مزيج البصل ويُقلّب لمدّة دقيقتين على نار قوّية.

يضاف مرق الدجاج و نصف كميّة البازيللا و نصف التوابل. يحرّك المزيج و يترك على النّار حتّى بدء الغليان. يُغلق الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدّة نصف ساعة أو حتّى ينضج الأرز.

يخلط في وعاء صغير بقايا مزيج البصل، البازيللا والتوابل.
تزاد الصلصة الحمراء و الماء. يوضع المزيج على النّار و يحرّك باستمرار حتّى الغليان.
يوضع جانباً ليستعمل كصلصة.

يُسكب الأرزّ في وعاء للتقديم ويزيّن بالسمك و الصلصة. تُقدّم ساخنة.

# دجاج مكسيكي

لـ ٥ أشخاص | مدّة التحضير ٢٠ دقيقة | مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل كبير، مقطّع جوانح.
٤ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
١/٢ حبّة فليفلة خضراء، مقطّعة جوانح.

٥٠٠ غ. دجاج نيء، صدور، مقطّع.
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطّعة صغيرة.

١ ١/٢ كوب ماء.
١ ملعقة طعام ربّ الطماطم.
١ كوب فطر مقطّع.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة صغيرة أوريغانو.
١ ملعقة صغيرة حبق.

نصيحة: بدل ٤٠٠غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، ممرومة ناعمة.
يمكن إضافة نصف كوب من الذرة الى الأرز قبل زيادة الماء.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف البصل ويُحرّك حتّى يشقرّ لونه.
يُضاف الثوم والفليفلة تدريجيّاً ويُحرّك المزيج جيّدا لمدّة دقيقتين.

يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدّة ٥ دقائق.
تضاف الطماطم وتحرّك جيّدا حتّى تذبل.

تُضاف بقيّة المقادير وتُترك على النّار حتّى بدء الغليان. بعد الغليان تترك على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة.

يُقدّم مع الأرزّ المفلفل دون الشعيريّة (ص.٧٢).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد
(دون الأرز)

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حراريّة) | ١٨٥ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٥٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٤ |
| النشويّات (غ.) | ١٢ |
| البروتينات (غ.) | ٢٥ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٣ |

غنيّ بالفيتامينات C، B6، B3.

يحتوي على الـ Lycopene، والـ Carotene (ص. ١٦٤-١٧١).

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٥٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٤٨ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٥ |
| النشويات (ع.) | ٩٠ |
| البروتينات (غ.) | ٣٦ |
| الألياف الغذائيّة (ع.) | ٨ |

غنيّ بالفيتامينات A، B3، B6، C، E، K.

يحتوي على الـ Isoflavone، الـ Indole، والـ Lycopene (ص. ١٦٤-١٧١).

# كوسكوس على دجاج

لـ ٦ أشخاص | مدة التحضير ٢٥ دقيقة | مدة الطهي ٤٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل وسط، مقطّع جوانح.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥٠٠ غ. دجاج نيء، صدور، مقطّع صغير.
٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، مقطعة صغيرة.
٤ كوب ماء.
٢٠٠ غ. صلصة الطماطم.
(٠،١) غ. زعفران أوروبي.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة من كلّ من: قرفة ناعمة، كمّون، بهار حلو، حرّ أحمر وبهار أبيض.
١ كوب حمّص حبّ، مسلوق، مصفّى (ص. ١٢).
١ كوب بزيللا حبّ.
٥٠٠ غ. خضار مثلّجة (بروكولي، جزر، قرنبيط، كوسا...).

الكوسكوس
٢ ١/٢ كوب ماء ساخنة جداً.
٥٠٠ غ. كوسكوس بالعلب.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١ ملعقة طعام زبيب أصفر.

نصيحة: (٠،١) غ. زعفران أوروبي = ١ ملعقة طعام زعفران عربي. بدل ٤٠٠ غ. طماطم بالعلب، تستطيع استعمال ٤ رؤوس طماطم وسط طازجة، مفرومة ناعمة. في حال لم يكن الحمص مسلوقاً، أسلق ١/٢ كوب.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل ويُقلّب حتّى يشقرّ لونه. يُضاف الثوم و الدجاج والطماطم تدريجيّاً وتُقلّب المقادير جيّداً حتّى النضوج.
يُضاف الماء وصلصة الطماطم.
يُترك الخليط على النّار حتّى بدء الغليان.
تزاد التوابل على الخليط. يُغلق الوعاء ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة حتّى يسمك.
تُزاد الخضار وتُخلط جيداً. تُترك على النّار لمدّة ١٠ دقائق.

توضع الماء الساخنة في وعاء زجاجي (دون وضعها على النار).
يُضاف الكوسكوس مع بقيّة المقادير.
يُحرّك المزيج ويُترك لمدّة ١٠ دقائق حتّى تتفتّح حبّة الكوسكوس.

تُقدّم ساخنة مع الدجاج.

ملاحظة: لتحضير الكوسكوس على لحمة، إستبدل ٥٠٠غ دجاج نيء بـ٥٠٠غ لحم "فوفيلم". لتحضير الكوسكوس النباتي، إرفع الدجاج من المحتويات.

# غراتان على بروكولي

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ١٥ دقيقة | مدة الطهي ٣٠ دقيقة

## المحتويات

١ ملعقة طعام زيت نباتي.
١ رأس بصل صغير، مقطع جوانح.
٢ فصّ ثوم مهروس (ص. ١١).
٥٠٠ غ. بروكولي مجلّدة أو طازجة.

الصلصة البيضاء
٢ كوب مرق الدجاج (ص. ١٣).
٢ كوب ماء.
٦ ملعقة طعام حليب بودرة بلا دسم.
٣ ملعقة طعام نشاء.
١/٤ جوزة الطيب.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض.

٥ ملعقة طعام جبنة صفراء، خفيفة الدسم، مبروشة.

نصيحة: في حال عدم توفر حليب بودرة يمكن استبدال ٢ كوب ماء و٦ ملاعق من الحليب البودرة بـ ٢كوب من الحليب السائل. في حال عدم وجود مرق الدجاج استبدل المرق بـ ٢ كوب ماء مع ١ مكعب مرق دجاج خال من الدسم. عندها يجب إلغاء الملح من المحتويات.

## طريقة التحضير

يُحمّى الزيت ويُضاف إليه البصل ويُقلّب جيّدًا حتّى يشقرّ.
يُضاف الثوم ويُقلّب لمدّة دقيقتين.
تضاف الخضار وتقلب حتّى تذبل.

تُخلط مقادير الصلصة البيضاء على البارد.
تُزاد على الخضار ويُحرّك المزيج باستمرار حتّى يسمك قليلاً.

توضع في صينيّة (٣٠×٥٠ سنتم.) وتُضاف عليها الجبنة. توضع الصينيّة في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة (٢٥٠°م.) لمدّة ٢٠ دقيقة.

يُقدّم الطبق ساخناً مع الأرزّ المفلفل (ص. ٧٢).

ملاحظة: تستطيع استعمال أيّ نوع من الخضار مثلا السبانخ، اللوبياء، الكوسا، البطاطا....إلخ.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ١٨٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ١٠ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٧ |
| النشويات (غ.) | ١٧ |
| البروتينات (غ.) | ١٢ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ٤ |

غنيّ بالفولات والفيتامينات C ،K (ص. ١٦٤-١٧١).

# ستايك بالفطر

لـ ٥ أشخاص | مدة التحضير ٥ دقائق | مدة الطهي ١٥ دقيقة

## المحتويات

١ كيلو ستايك مقطّع إلى ٥ شرائح.
١ ملعقة صغيرة ملح.
١/٤ ملعقة صغيرة بهار أسود.

الصلصة
١ ملعقة طعام طحين.
١ كوب ماء.
٢ ملعقة طعام صلصة الصويا.
٢ ملعقة طعام خلّ عنب.
١ رشّة جوزة الطيب.
١ رشّة بهار أبيض.
١ رشّة سبع بهارات.

١ كوب فطر مقطّع.

## طريقة التحضير

توضع شرائح الستايك على النّار في مقلاة غير لاصقة. تقلّب باستمرار لمدّة ٥ دقائق أو حتّى الأستواء. يُرشّ عليها الملح والبهار.

في وعاءٍ آخر تُخلط مقادير الصلصة جيّدا. يُحرّك المزيج على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتّى يسمك.

يُضاف الفطر و الصلصة على شرائح اللحم ويُترك على النّار حتّى بدء الغليان.
يغلف الوعاء و يترك على نار خفيفة لمدّة دقيقتين.

تُقدّم ساخنة مع البطاطا المشويّة والخضار المسلوقة.

## القيمة الغذائيّة للشخص الواحد

| | |
|---|---|
| الطاقة (وحدة حرارية) | ٢٥٠ |
| الكوليسترول (ملغ.) | ٦٦ |
| المواد الدهنيّة (غ.) | ٨ |
| النشويات (غ.) | ٦ |
| البروتينات (غ.) | ٣٨ |
| الألياف الغذائيّة (غ.) | ١ |

غنيّ بالزنك بالفيتامينات B12، B6، B3 (ص. ١٦٤-١٧١).

# المعلومات الغذائية

## الطاقة

تعتبر السعرات الحراريّة وحدات من الطاقة. وتشير عبارة "سعرة حرارية" إلى كمية الطاقة المتوفّرة في الطعام وكمية الطاقة التي يستهلكها الجسم. يحتاج هذا الأخير إلى الطاقة بشكل مستمرّ. وثمة عناصر غذائية ثلاثة، هي السكّريات والدهنيات والبروتينات، إضافة إلى الكحول، توفّر مجتمعةً الطاقة، أو السعرات الحرارية، في الطعام.

| مصدر الطاقة | السعرات الحرارية في كل غرام |
|---|---|
| الدهنيّات | ٩ |
| الكحول | ٧ |
| السكريّات | ٤ |
| البروتينات | ٤ |

يفرز الطعام هذه العناصر خلال عمليّة الهضم، فتمتصها الدورة الدموية وتحوّلها إلى الغلوكوز، أو سكّر الدم، بعد عملية طويلة تجري على مستوى النظام الهضمي. وتُستعمل هذه الطاقة من أجل القيام بالوظائف الجسدية والعقلية كالجهد العقلي والتنفس والهضم والرؤية والمشي، الخ ... وتختلف حاجة الجسم إلى الطاقة باختلاف العمر والجنس ومعدل الاستقلاب الأساسي وحجم الجسم والحالة الجسدية ومستوى النشاط. وهي تتراوح بين ١٨٠٠ و٣٠٠٠ سعرة حرارية عند الأشخاص الذين يتمتّعون بحالة صحية جيّدة.

– ١٨٠٠ سعرة حرارية هي كميّة مناسبة للمرأة التي تقوم بحركة خفيفة وبعض الأشخاص المسنّين. أما الأطفال الذين لم يبلغوا عمر المدرسة، فهم يحتاجون إلى تنويع الأطعمة التي يتناولونها، الا انهم قد يحتاجون إلى أقل من ١٨٠٠ سعرة حرارية في اليوم الواحد.

– ٢٢٠٠ سعرة حرارية هي كميّة مناسبة لغالبية الأطفال والفتيات المراهقات والمرأة النشيطة والعديد من الرجال الذين يقومون بحركة خفيفة. وخلال فترة الحمل أو الرضاعة، تحتاج المرأة إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية.

– ٢٨٠٠ سعرة حرارية هي كمية مناسبة للشبان المراهقين والعديد من الرجال الكثيري الحركة وبعض النساء النشيطات جداً.

ملاحظة: إن الأرقام المذكورة في فقرة "القيمة الغذائية" هي أرقام تقريبية تم احتسابها لتحديد كمية الطاقة المتوفّرة في الوجبة الواحدة.

## البروتينات

تمدّ البروتينات جسم الإنسان بالحوامض الأمينية التي تشكل الدعامات التي تبني أنسجة الجسم وتجددها وتبقيها بحالة جيدة. تؤدّي البروتينات، بوصفها عنصر غذائي، وظائف عديدة. فهي تشكل أولاً جزءً من كل خلية من خلايا الجسم. ويحتاج هذا الأخير، وباستمرار، إلى كمية محددة من البروتين لتجديد خلايا الجسم. وفي فترات النموّ، أي خلال المرحلة الأولى من النمو والطفولة والمراهقة والحمل، يحتاج الجسم إلى البروتين لصنع أنسجة جديدة. إضافةً إلى ذلك، تساعد البروتينات على تنظيم الوظائف الجسدية. وبوصفها أنزيمات وهورمونات، تسبّب البروتينات بتفاعلات كيميائية مختلفة. وبما أنها أجسام مضادة، تحمي البروتينات الجسم من البكتيريا والفيروسات التي تنقل الأمراض. ومن جهة أخرى، تزوّد البروتينات جسم الانسان بالطاقة في حال لم يتناول هذا الأخير كميّات كافية من السكريات والدهنيات. والاّ، يمكن تخزين البروتينات لتقوم بوظيفتها الأساسية، وهي بناء أنسجة الجسم وتجديدها. وفي حال استهلك الجسم كميات من البروتين تفوق حاجته، يتم تخزينها كدهون وليس كمخزون من البروتين. تنصح التوصيات الغذائية ان تشكّل البروتينات ١٥ ٪ من كمية الطاقة المستهلكة يومياً، أي ٧٠ غرام تقريباً لكل ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

## الدهنيات

تقوم الدهنيات في الطعام بالعديد من الوظائف الغذائية، فهي تشكّل مصدراً مركّزاً للطاقة ومصدراً للحوامض الدهنية الأساسية. وتنقل الدهنيات الفيتامينات التي تذوب في الدهون، كالفيتامينK و E وD وA، كما تؤثّر على مذاق الطعام. وتعتبر دهون الجسم، المعروفة باسم النسيج الشحمي، المنطقة حيث تتم عملية التزويد بكميات الطاقة الزائدة أو تخزينها. ومن شأن الدهنيات أيضاً ان تحمي الجسم من الإصابات والرضّات وتعزله عن الطقس البارد. ثمة العديد من أنواع الدهنيات:

• الدهون المشبّعة، وهي دهون متماسكة على حرارة الغرفة، كزبدة جوز الهند وزيت النخيل. ويمكن ايضاً ان نجد هذا النوع من الدهون في اللحمة الحمراء والدجاج. بشكل عام، تعتبر هذه الدهون غير صحيّة لأنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، علماً انها لا تحتوي على الكوليسترول.

• الدهون غير المشبّعة، كالزيوت المعصورة من الزيتون والذرة وحبوب دوار الشمس والكانولا. بشكل عام، تُعتبر هذه الدهون صحيّة اذ ترفع نسبة الكوليسترول الجيد في الدم (HDL) وتخفف نسبة الكوليسترول السيئ في الدم(LDL).

• الحوامض الدهنية أوميغا–٣، وهي حوامض دهنية غير مشبّعة متعددة تختلف تركيبتها بعض الشيء عن تركيبة الدهون الأخرى، نجدها في معظم الأحيان في ثمار البحر، وبنوع خاص في الأنواع الغنيّة بالدهن، كسمك الماكريل (الإسقمري) وسمك التونا البكورة والسلمون والسردين وسمكة التروتة النهرية. ويحتوي كل من زيت الصويا وزيت الكانولا على كمية صغيرة من دهون أوميغا–٣. وعلى الرغم من ان البحوث المتوفّرة حول هذا الموضوع ليست حاسمة، الا انها تشير إلى إمكانية ان تساعد دهون أوميغا–٣ على تجنّب تخثّر الصفيحات الدموية والالتصاق بجدران الشريان. وبالتالي، قد تساعد هذه الدهون على تقليص خطر انسداد الأوعية الدموية والنوبات القلبية. ويمكن ان تساعد دهون أوميغا–٣ على تجنّب تصلّب الشرايين.

• الدهون المهدرجة، وهي دهون غير مشبّعة يتم تصنيعها لتصبح متماسكة على حرارة الغرفة من خلال إضافة جزئيات الهيدروجين. وبفضل التصنيع، تصبح الدهون مشبعّة أكثر وتسمى الحوامض الدهنية المحوّلة.(Transfatty Acids). يُعتبر هذا النوع من الدهون أكثر ضرارا للصحة إذ يرفع نسبة الكولسترول السيئ (LDL) ويخفّض نسبة الكولسترول الجيد (HDL).

تنصح التوصيات الغذائية ان تشكّل الدهنيات بين ٢٥–٣٠ ٪ من كمية الطاقة المستهلكة يوميًا، أي بين ٦٠ و٦٥ غرام تقريبا لكل ٢٠٠٠ سعرة حرارية. ومن الأفضل إختيار الدهون الغير مشبّعة بدلاً من الحوامض الدهنيّة المهدرجة والحوامض الدهنية المحولة.

## الكولسترول

الكولسترول مادة تشبه الدهون ولكنها ليست دهناً بحدّ ذاتها، فهي لا تحتوي على سعرات حرارية. يمكن ان نجد الكولسترول فقط في المواد الغذائية من أصل حيواني، وتختلف تركيبتها عن تركيبة الدهون. وظائف الكولسترول في الجسم متعددة، بعضها صحي وضروري، كتكوين الخلايا، وبنوع خاص الخلايا العصبية والدماغية. الا ان وجود كميات كبيرة من الكولسترول في الدورة الدموية يتعلق بأمراض القلب.

للكولسترول في الجسم مصدرين:

• الأطعمة والمشروبات من أصل حيواني كالبيض واللحمة والدجاج والدهن في الحليب والألبان والأجبان. أما الأطعمة من أصل نباتي فلا تحتوي على الكولسترول، ولكن يمكن ان تكون مضرّة. على سبيل المثال، لا يحتوي زيت جوز الهند على الكولسترول لأنه ليس من أصل حيواني، ولكنه غني بالدهون المشبّعة، التي ترفع بدورها نسبة الكولسترول في الدم.

• يمكن ان يصنع كبد الإنسان وغالبية الأنسجة في الجسم مادة الكولسترول لتأمين حاجتها. لذلك، يمكن ان ترتفع نسبة الكولسترول في الدم نتيجة تصنيع هذه المادة داخليا وليس بالضرورة بسبب الطعام.

تنصح التوصيات الغذائية ان لا يتعدى استهلاك الكولسترول اليومي ٣٠٠ ملغ.

## السكريات

تعتبر السكريات مصدر الطاقة الأساسي في الجسم، اذ توفّر الطاقة لكل الوظائف التي يقوم بها الجسم، بدءً من التنفس ووصولاً إلى الركض، ومرورا بعملية هضم الطعام. أما الغلوكوز، المعروف أيضاً باسم سكر الدم، فهو أول شكل من أشكال السكريات التي تستهلك للحصول على الطاقة في جسم الانسان، وبنوع خاص، الدماغ.

السكريات مصنّفة في مجموعتين:

• السكريات البسيطة، وهي سريعة الامتصاص وسهلة الهضم، يمكن ان نجدها في السكر الأبيض وعصير الفاكهة والحلويات... يُعرف هذا النوع من السكريات بالسعرات الحرارية الفارغة اذ توفّر الطاقة ولا تغذّي الجسم.

• السكريات المركبة (النشويات)، وهي بطيئة الامتصاص والهضم، وتتألّف من وحدات عديدة من السكر، كالمعجّنات والبطاطا والأرز والفاصوليا... يُعتبر هذا النوع من السكريات مغذياً جداً، اذ يزوّد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف.

تنصح التوصيات الغذائية ان تشكّل السكريات ٥٥ ٪ من كمية الطاقة المستهلكة يومياً، أي ٢٧٠ غرام تقريباً لكل ٢٠٠٠ سعرة حرارية، كما تنصح بالتركيز على استهلاك السكريات المركبة (النشويات).

## الألياف

تعتبر الألياف الغذائية السكريات المركّبة المتوفّرة في الفاكهة والخضار والحبوب والمكسرات والبقول التي لا يمكن ان يفككها الجهاز الهضمي عند الانسان، وهي بالتالي خالية من السعرات الحرارية.

لا تحتوي اللحوم والأجبان والألبان على الألياف.

الألياف نوعان أساسيان:

• الألياف القابلة للذوبان، المتوفرة في الحبوب وبعض الفاكهة والخضار. يساعد هذا النوع من الألياف على تقليص مستوى الكولسترول في الدم، مما يخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وتساعد هذه الألياف أيضاً على تنظيم ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل تدريجي بعد تناول وجبة الطعام، لذا فهي مهمة جداً في حمية الأشخاص المصابين بداء السكري.

• الألياف غير القابلة للذوبان، المتوفرة في قشرة الفاكهة والخضار والمكسرات والحبوب كالقمح، وهي تعطي الإحساس بالشبع اذ تزيد كمية الطعام في الأمعاء وبالتالي، تساعد على التخلص من الإمساك. يفيد هذا النوع من الألياف في التخفيف من مخاطر الإصابة بسرطان الأمعاء والسرطان المستقيمي.

## المعادن

لقد حددت البحوث ١٥ نوع من المعادن تعتبر ضرورية للجسم. والمعادن هي مجموعة من العناصر المغذية المهمّة. وبما انها تشكّل جزءً من كل نسيج في الجسم فهي ضرورية للحياة. وتعتبر المعادن ضرورية لمساعدة الجسم على القيام بالتفاعلات الكيميائية. وتساعد المعادن أيضاً على بناء الكتلة العظمية والأسنان. لا يستطيع جسم الانسان أن يكوّن هذه المواد بنفسه. المعادن خالية من السعرات الحرارية وتشكّل ٤٪ من وزن الجسم.

• تشمل المعادن الأساسية Major Minerals تلك التي نحتاج إليها أكثر من غيرها: الكالسيوم والفوسفور والماغنيزيوم والكلوريد والبوتاسيوم والصوديوم. وتعرف أنواع المعادن الثلاثة الأخيرة بالالكتروليت (Electrolytes)، أي إنها تساعد مجتمعة على تنظيم السوائل في الجسم ونقل الإشارات العصبية أو الكهربائية.

• تشمل المعادن الثانوية Trace Minerals الكروم والنحاس والفلورايد واليود والحديد والمنغنيز والموليبدينوم والسلينيوم والزنك.

## المعادن الأساسية

### الكالسيوم Calcium

**المصدر الغذائي**: الحليب ومشتقاته والسمك مع العظام الصالحة للأكل والورقيات الخضراء الداكنة والبقول والبذور والمكسرات.

**الوظيفة**: هو أكثر المعادن توفراً في الجسم، وبنوع خاص في العظام والأسنان

يساعد على تحريك العضلات وبنوع خاص عضلات القلب.

يلعب دوراً مهماً في وظيفة الأعصاب.

يساعد على تخثر الدم في حالات النزيف.

### الفوسفور Phosphorus

**المصدر الغذائي**: الحليب، اللحم، الدجاج، السمك، البيض، الخضار، المكسرات، الخبز، والأطعمة المطبوخة.

**الوظيفة**: الفوسفور هو مكوّن أساسي في العظام والأسنان.

يساعد على توليد الطاقة في الجسم.

يلعب دوراً حيوياً في تنظيم الطاقة في أعضاء الجسم.

يساعد في تكوين الحامض النووي الريبي المنقوص الأكسيجين DNA والحامض النووي الريبي RNA.

### المغنيزيوم Magnesium

**المصدر الغذائي**: البقول، المكسرات، الحبوب الكاملة، الورقيات الخضراء الداكنة.

**الوظيفة**: يشكّل المغنيزوم جزءً مهماً من ٣٠٠ أنزيم تنظم وظائف الجسم.

ينتج الطاقة ويبني البروتينات ويساعد عملية انقباض العضلات.

يحافظ على خلايا الأعصاب والعضلات.

يكافح مشاكل النوم والانهيار العصبي والتعب.

يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الأسنان والعظم.

### الكلوريد Chloride

**المصدر الغذائي**: ملح الطعام.

**الوظيفة**: يساعد على تنظيم حركة السوائل الداخلة إلى خلايا الجسم والخارجة منها.

يكون جزءً من حامض المعدة للمساعدة على هضم الأطعمة وامتصاص العناصر المغذية كما يساعد على نقل الإشارات العصبية.

### البوتاسيوم Potassium

**المصدر الغذائي**: المشمش، الأفوكادو، الموز، الشمام، الليمون الهندي، الكيوي، البرتقال، الفرولة، البندورة، البطاطا، الفاكهة المجففة، اللحم الطازج، الدجاج، السمك.

**الوظيفة**: يساعد على تنظيم حركة السوائل الداخلة إلى خلايا الجسم والخارجة منها ويؤمّن التوازن المعدني فيها.

يساعد على الحفاظ على ضغط الدم في مستوى طبيعي.

يساعد على نقل الإشارات العصبية.

يساعد على تحريك العضلات وانقباضها.

### الصوديوم Sodium

**المصدر الغذائي**: يأتي ٧٥٪ من استهلاك الصوديوم من الأطعمة المصنعّة التي نتناولها. أما الـ٢٥٪ المتبقية فتأتي من ملح الطعام. وتحتوي الأطعمة في الأصل على كمية صغيرة من الصوديوم.

**الوظيفة**: يساعد على تنظيم حركة السوائل الداخلة إلى خلايا الجسم والخارجة منها ويؤمن التوازن المعدني فيها.

يساعد على نقل الإشارات العصبية.

ينظم ضغط الدم.

يساعد على استرخاء العضلات، بما فيها عضلات القلب.

## المعادن الثانوية

### الكروم Chromium

**المصدر الغذائي**: اللحم، الحبوب الكاملة، المكسرات.

**الوظيفة**: يعمل مع الأنسولين لمساعدة الجسم على استعمال الغلوكوز (سكر الدم).

### النحاس Copper

**المصدر الغذائي**: اللحم العضوي بنوع خاص الكبد وثمار البحر والمكسرات والبذور.

**الوظيفة**: يشكل قسماً أساسياً من الأنزيمات.

يساعد على تكوين خضاب الدم الذي يعمل على نقل الأكسجين من خلال الكريات الحمر.

يساعد على توليد الطاقة.

### فليورايد Fluoride

**المصدر الغذائي**: الأسماك التي تحتوي على عظام صالحة للأكل كسمك السلمون المعلّب، ويمكن ان نجد الفليورايد أيضاً في الشاي.

**الوظيفة**: يقوي الأسنان ويحميها من التسوس.

يساعد على الحماية من ترقق العظم.

### اليود Iodine

**المصدر الغذائي**: الأسماك من المياه المالحة، وملح الطعام الميوّد.

**الوظيفة**: يلعب دوراً أساسياً في عمل الثيروكسين (هرمون الغدة الدرقية) التي تنظم وتيرة استخدام الطاقة في الجسم.

### الحديد Iron

**المصدر الغذائي**: نجد الحديد الهيمي في الأطعمة من أصل حيواني كاللحمة والكبد والدجاج وسمك السلمون.أما الحديد غير الهيمي فنجده في الأطعمة من أصل نباتي كالسبانخ والشمندر وعصير الخوخ والمشمش المجفف، إضافةً إلى العدس والفاصوليا وفول الصويا والمكسرات. ويسهل على جسم الانسان امتصاص الحديد الهيمي أكثر من امتصاص الحديد غير الهيمي. ويمكن مساعدة الجسم على امتصاص الحديد غير الهيمي من خلال استهلاك الأطعمة الغنية بالفيتامينC .

**الوظيفة**: يكون خضاب الدم في الكريات الحمر التي تنقل الأكسجين إلى خلايا الجسم، ويحارب فقر الدم والتعب والالتهابات.

### المنغنيز Manganese

**المصدر الغذائي**: المنتجات من الحبوب الكاملة والأناناس واللفت والفرولة والشاي.

**الوظيفة**: يشكل جزء من العديد من الأنزيمات في الجسم.

### الموليبدينوم Molybdenum

**المصدر الغذائي**: الحليب والبقول والخبز والمنتجات من الحبوب.

**الوظيفة**: يشكل جزءً من العديد من الأنزيمات في الجسم.

يعمل مع الريبوفلافين لإدخال الحديد إلى خضاب الدم في الكريات الحمر.

### السيلينيوم Selenium

**المصدر الغذائي**: ثمار البحر والكبد والكلى والمنتجات من الحبوب والبذور.

**الوظيفة**: يعمل كمادة مضادة للتأكسد مع الفيتامين E لحماية خلايا الجسم من التدهور الذي قد يؤدي إلى السرطان وأمراض القلب ومشاكل صحية أخرى.

يساعد على نمو الخلايا.

### الزنك Zinc

**المصدر الغذائي**: اللحمة والكبد وثمار البحر هي أفضل المصادر للزنك، إضافةً إلى المنتجات من الحبوب الكاملة وقمح النخالة والبقول وحبوب الصويا.

**الوظيفة**: يعتبر الزنك مادة أساسية للنمو، اذ يشكل جزءً من ٧٠ أنزيم في الجسم.

يساعد على إنتاج الخلايا ونمو الأنسجة وتجددها وعلى إلتآم الجروح.

يساعد الجسم على استعمال السكريات والبروتينات والدهون.

## الفيتامينات

لقد حددت البحوث ١٣ نوع من الفيتامينات تعتبر ضروريةً للجسم. وتُعرف الفيتامينات أيضاً بالعناصر الغذائية الضئيلة الكمية لأن الجسم لا يحتاج إليها سوى بكميات ضئيلة جداً، وهو لا يستطيع تكوينها بنفسه. وتعمل الفيتامينات مع العناصر الغذائية الأخرى للمساعدة على القيام بالعديد من الوظائف وهي خالية من السعرات الحرارية.

الفيتامينات نوعان، نوع يذوب في الماء ونوع آخر يذوب في الدهون، وهي بالتالي تنتقل من الطعام إلى الجسم عبر الماء أو الدهون.

- تضم الفيتامينات التي تذوب في الدهون الفيتامينات A.D.E.K.
- تضم الفيتامينات التي تذوب في الماء الفيتامين C وأنواع الفيتامين B كلها: ثيامين (فيتامين B1)، والريبوفلافين (فيتامين B2)، والنياسين B3، والفيتامين B6، والفولات، والفيتامين B12 والبيوتين وحامض البانتوثينيك.

### الفيتامينات التي تذوب في الدهون

### الفيتامين أ Vitamin A

**المصدر الغذائي**: نجد الفيتامين أ في الكبد وزيت السمك والبيض والحليب.

تتحول مادة الكاروتينويد في الجسم إلى فيتامين أ ويمكن ان نجد هذه المادة في السبانخ والسلق واللفت والبروكولي والجزر والدراق واليقطين والبطاطا الحلوة والفليفلة الحمراء والشمام.

**الوظيفة**: يقوي النظر، وبنوع خاص في الليل.

يساعد على نمو خلايا وأنسجة الجسم والعظام والأسنان ويحافظ على صحتها.

يحمي من الالتهابات من خلال الحفاظ على صحة البشرة والأنسجة.

يقي من أمراض عدة، وبنوع خاص من السرطان.

### الفيتامين د Vitamin D, Calciferol

**المصدر الغذائي**: الأجبان والبيض وبعض أنواع السمك (السردين والسلمون)، والحليب المقوى وحبوب الفطور والمارغارين.

ويعرف الفيتامين د بأنه فيتامين الشمس إذ يمكن ان يكونه الجسم بالتعرض إلى أشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية.

**الوظيفة**: يحافظ على تبادل الكالسيوم والفوسفور في الجسم.

يساهم في تكوين العظام والأسنان.

يحمي الأشخاص المسنين من مرض ترقق العظم.

### الفيتامين ه Vitamin E, Tocopherol

**المصدر الغذائي**: الزيوت النباتية والمارغارين وصلصة السلطة والبذور والمكسرات.

**الوظيفة**: يعمل كمادة مضادة للتأكسد ويمكن ان يلعب دوراً وقائياً للحماية من الأمراض كأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

### الفيتامين ك Vitamin K

**المصدر الغذائي**: البقدونس والسبانخ والبروكولي والحليب والألبان والأجبان واللحمة والبيض والحبوب. وتقوم البكتيريا المعوية بإنتاج كميات صغيرة من الفيتامين ك التي يحتاج إليها الجسم.

**الوظيفة**: تساعد على تصنيع البروتينات التي تساعد بدورها في تجميد الدم وإيقاف النزيف.

## الفيتامينات التي تذوب في الماء

### الفيتامين ج Vitamin C, Ascorbic Acid

**المصدر الغذائي**: الحمضيات والتوت والشمام والفلفل على أنواعه والعديد من الورقيات الخضراء الداكنة والبطاطا والبندورة.

**الوظيفة**: يساعد على تصنيع مادة الكولاجين التي تصل العضلات والعظام والأنسجة ببعضها البعض.

يساعد الجسم على امتصاص الحديد من الأطعمة من أصل نباتي.

يقي من تأكسد الأنسجة، مما يخفف مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

يساعد على تكوين الكرويات الحمر والأنسجة الأخرى وتجديدها، وعلى بناء العظام.

يساعد على إبقاء الجدران الشعرية وشرايين الدم صلبة.

يحافظ على لثة صحية ويساعد على إلتآم الجروح.

يقي من الالتهابات لأنه يحافظ على جهاز المناعة.

### الفيتامين ب١ Vitamin B1, Thiamin

**المصدر الغذائي**: الخبز والأرز والمعكرونة وحبوب الفطور المدعمة ولحم الخنزير والكبد واللحوم العضوية الأخرى.

**الوظيفة**: يساعد خلايا الجسم على تحويل السكريات إلى طاقة.

يبني النسيج العصبي والعضلي ويجدده.

يقي من فقدان الشهية.

### الفيتامين ب٢ Vitamin B2, Riboflavin

**المصدر الغذائي**: الكبد والكلى والقلب والحليب والأجبان والألبان والخبز المدعم والحبوب والبيض واللحمة والورقيات الخضراء الداكنة والمكسرات.

**الوظيفة**: يساعد خلايا الجسم كلها على تحويل البروتينات إلى طاقة.

يساعد على تحويل التريبتوفان (وحامض أميني) إلى نياسين (أي الفيتامين B3).

يحافظ على الشعر والأظافر.

يسهل وظيفة الجهاز العصبي.

### الفيتامين ب٣ Vitamin B3, Niacin

**المصدر الغذائي**: الدجاج والسمك ولحم العجل وزبدة الفول السوداني والبقول.

يحول الجسم في بعض الأحيان التريبتوفان (حامض أميني) إلى فيتامينB3.

**الوظيفة**: يساعد خلايا الجسم كلها على تحويل السكريات والدهون إلى طاقة.

يسهل عمل الأنزيمات في الجسم و يساعد على الهضم. كما يحافظ على الجهاز العصبي.

### الفيتامين ب٦ Vitamin B6, Pyridoxine

**المصدر الغذائي**: الدجاج والسمك والكبد والكلى والحبوب الكاملة والمكسرات والبقول.

**الوظيفة**: يساعد على إنتاج المواد الكيميائية في الجسم كالأنسولين وخضاب الدم والمضادات الحيوية لمحاربة الالتهابات.

يساعد خلايا الجسم كلها على تحويل البروتينات إلى طاقة.

يساعد على نقل الحوامض الأمينية.

يساعد على انتاج الفيتامينB3.

يسهل عمل الجهاز العصبي.

### الفولات Folic Acid

**المصدر الغذائي**: الورقيات وعصير الليمون وبعض أنواع الفاكهة والبقول والكبد وخبز الخميرة والخبز والحبوب والأرز وأصناف المعكرونة.
**الوظيفة**: يلعب دوراً أساسيا في إنتاج الحامض النووي الريبي المنقوص الأكسجين والحامض النووي الريبي بهدف تكوين خلايا جديدة في الجسم.
يعمل مع الفيتامين B12 لتصنيع خضاب الدم في الكرويات الحمر.
يقي من أمراض القلب.
يخفف مخاطر الخلل في الأنبوب العصبي لدى حديثي الولادة.

### الفيتامين ب١٢ Vitamin B12

**المصدر الغذائي**: اللحمة والسمك والدجاج والبيض وحبوب الفطور وبعض الأطعمة المدعمة
**الوظيفة**: يعمل مع الفولات على إنتاج الكرويات الحمر.
يلعب دوراً حيويا في خلايا الجسم كله كالدور الذي تلعبه العديد من الكيميائيات.
يساعد الجسم على استعمال الحوامض الدهنية وبعض الحوامض الأمينية.
يساعد وظيفة الأنسجة العصبية.

### بيوتين Biotin

**المصدر الغذائي**: البيض والكبد وخبز الخميرة والحبوب.
**الوظيفة**: يساعد خلايا الجسم كلها على تحويل البروتينات والدهون والسكريات إلى طاقة.

### حامض البانتوثينيك Pantothenic Acid

**المصدر الغذائي**: اللحمة والدجاج والسمك والحبوب الكاملة والبقول والحليب.
**الوظيفة**: يساعد خلايا الجسم كلها على تحويل البروتينات والدهون والسكريات إلى طاقة.

## المواد الكيميائية النباتية Phytochemicals

تنتج النباتات بشكل طبيعي هذه المواد الكيميائية النباتية لحماية نفسها من الفيروسات والبكتيريا والفطريات. إضافة إلى ذلك، توفر هذه المواد الكيميائية اللون والمذاق والرائحة. وقد أثبتت الدراسات العلمية في القرن العشرين وبعده انه يمكن ان تساعد على حماية جسم الإنسان من بعض الأمراض كأمراض القلب والسرطان، كما يشار إليه في ما يلي:

### أليليك سولفايت Allylic Sulfite

**المصدر الغذائي**: الثوم والبصل.
**الوظيفة**: يساعد على إزالة السموم التي تسبب السرطان.

### بيتا كاروتين Beta-Carotene

**المصدر الغذائي**: الجزر والمشمش والدراق والكوسى.
**الوظيفة**: يساعد على حماية جهاز المناعة.

### كاروتينويد Carotenoids

**المصدر الغذائي**: الخضار الخضراء اللون كالبقدونس والملوخية والهندباء والسبانخ والسلق، الخ.
**الوظيفة**: تمنع دخول الجزئيات المسممة إلى الجسم، وبالتالي تحمى الخلايا من ضررها.
ويلعب دور المضاد للالتهابات مما يخفف خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

### كومارين Cumarin

**المصدر الغذائي**: الكركم (الزنجبيل) والكاري والخردل والزعفران.
**الوظيفة**: انه مضاد للتأكسد يساعد على الوقاية من أمراض القلب والأمراض السرطانية.

### جينجيرول Gingeroll

**المصدر الغذائي**: الزنجبيل

**الوظيفة**: انه مضاد للتأكسد يساعد على الوقاية من أمراض القلب والأمراض السرطانية.

### أيزوفلافون Isoflavones

**المصدر الغذائي**: الفاصوليا والبازيلا والفستق وحبوب الصويا.

**الوظيفة**: قد يخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض.

### إندول Indoles

**المصدر الغذائي**: الملفوف والبروكولي واللفت والقرنبيط.

**الوظيفة**: يساعد على تخفيض خطر الإصابة ببعض الأمراض السرطانية، وبنوع خاص سرطان هرمون الاستروجين.

### لوتين Lutein

**المصدر الغذائي**: السبانخ.

**الوظيفة**: يخفف من خطر فقدان البصر لدى المسنين.

### ليكوبين Lycopene

**المصدر الغذائي**: البندورة، وبنوع خاص المطبوخ منها، والكيوي.

**الوظيفة**: يخفف خطر الإصابة بسرطان البروستات.

### الحوامض الدهنية أوميغا ٣ - Omega 3-Fatty Acids

**المصدر الغذائي**: زيت السمك والإسقمري والسلمون وسمك الترويت وبزر الكتان والبقلة وزيت الكانولا وزيت الصويا والجوز.

**الوظيفة**: يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب.

### حامض فينوليك Phenolic Acids

**المصدر الغذائي**: البطاطا والتفاح والكرز والبرتقال والليمون الهندي وحبوب القهوة.

**الوظيفة**: هو مضاد للتأكسد يمكن ان يقي من بعض أنواع السرطان.

### تانين Tannins

**المصدر الغذائي**: العدس والفاصوليا السوداء والفول والعنب وعصير التفاح.

**الوظيفة**: مضاد للتأكسد يمكن أن يقي من بعض أنواع السرطان.

### زياكزانثين Zeaxanthin

**المصدر الغذائي**: اللفت والخردل والفجل والذرة.

**الوظيفة**: هو مضاد للتأكسد يعزز عمل جهاز المناعة ويقي من بعض أنواع السرطان.

# المرادفات

إربيان، قريدس، جمبري shrimp

أرز مصري rice, short grain

أرضي شوكي، خرشوف artichoke

إكليل الجبل، حصى البان rosemary stick

أوريغانو oregano

باذنجان eggplant

بازيلاّ خضراء، بسلّة peas, green, sweet peas

بامية okra

باقلي، فول dry fava beans

بسلّة، بازيلاّ خضراء peas, green, sweet peas

بصل، كويزات onions, mini

بطاطا، بطاطس potato

بقدونس parsely

بقلة watercress

بنجر، سوندر، شمندر beetroot

بندورة، طماطم، قوطة tomato

بهار أبيض white pepper

بهار أحمر، فلفل أحمر، حر red pepper

بهار أسود، فلفل أسود black pepper

بهار حلو all spice

جمبري، إربيان، قريدس shrimp

جوز بوّي، جوزة الطيب nutmeg

جوزة الطيب، جوز بوّي nutmeg

حب الهال مدقوق cardamon, crushed

حبق basil

حبق يابس basil, dried

حصى البان، إكليل الجبل rosemary stick

حليب بودرة، خالي الدسم milk powder, skimmed

حليب سائل، خالي الدسم milk liquid, skimmed

حمّص حب chickpeas

خردل أصفر mustard, yellow

خرشوف، أرضي شوكي artichoke

خل العنب vinegar, grape

خليط خضار شرقية vegetable oriental mix

دباء، يقطين، قرع winter pumpkin

دقيق، طحين flour

ذرة corn

رب الطماطم tomato paste

رشاد peppergrass

زعفران أوروبي saffron european

زعفران، عصفر saffron

زنجبيل طازج fresh ginger

سبع بهارات seven spices

سلق chard

سماق sumac

سوندر، شمندر، بنجر beetroot

شجر القرعة، كوسا zucchini, squash

شعيرية vermicelli

شعيرية طويلة noodles vermicelli

شكوريا، هندباء chicory

شمندر، بنجر، سوندر beetroot

صدر حبش turkey breast

صلصة الطماطم tomato sauce

صنوبر pine nuts

طحينة tahini

طحين، دقيق flour

طماطم بالعلب، مفرمة ناعمة tomato, canned

طماطم، قوطة، بندورة tomato

عدس أسود black lentils

عدس lentil

عصفر، زعفران saffron

عطرة، مردقوش marjoram

عقدة صفراء، كركم turmeric

عود قرفة cinnamon sticks

فاصوليا kidney beans

فاصوليا بيضاء kidney beans, white

فاصوليا حمراء kidney beans, red

فجل radish

فصّ ثوم garlic clove

فطر mushroom

فلفل أحمر، بهار أحمر، حر red pepper

فلفل اسود، بهار اسود black pepper

فلفل حريف، فلفل حر chili

فليفلة حمراء، فلفل أحمر حلو bell pepper, red

فليفلة خضراء، فلفل أخضر حلو bell pepper, green

فول، باقلي fava beans

قرفة ناعمة cinnamon, ground

قرنبيط، قنبيط cauliflower

قريدس، جمبري، إربيان shrimp

قوطة، بندورة، طماطم tomato

كبر caper

كرّات leek

كرافس celery

كراكم، عقدة صفراء turmeric

كراوية بودرة caraway powder

كزبرة طازجة coriander(Fresh)

كزبرة وثوم coriander and garlic

كزبرة يابسة coriander, dried

كشك keshek

كمّون cumin

كوز ثوم garlic bulb

كوسا، شجر القرعة zucchini, squash

لبن، خالي الدسم skimmed plain yogurt

لحم، راس عصفور meat, diced

لحم مدقوق meat, blended

لحم مفروم meat, minced

لوبياء خضراء lima beans

مردقوش، عطرة marjoram

مسك mastic

معكرونة صينية chinese noodles

ملح خشن crystal salt

ملفوف cabbage

ملوخية jew's mallow

نشاء cornstarch

نعناع يابس mint, dried

هليون asparagus

هندباء، شكوريا chicory

هيل، حبة الهال cardamon

ورق غار bay leaves

يقطين، دبّاء، قرع winter pumpkin

# لائحة الوقت و القيم الغذائية

| المسفحة | التحضير | الدليخ | عدد الأشخاص | الطاقة (وحدة حرارية) | الكوليسترول (ملغ) | المواد الدهنية (غ) | النشويات (غ) | البروتينات (غ) | الالياف (غ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تبّولة | ١٦ | ٣٠ | ٠ | ٥ | ٢٠٠ | ٠ | ١٣ | ١٨ | ٤ | ٦ |
| فتّوش | ١٨ | ٢٥ | ٠ | ٥ | ٢٢٥ | ٠ | ١٤ | ٢١ | ٤ | ٣ |
| سلطة الباذنجان | ٢١ | ١٥ | ٦ | ٤ | ١٩٠ | ٠ | ١٤ | ١٤ | ٢ | ٢ |
| سلطة اللوبياء | ٢٢ | ٥ | ١٥ | ٥ | ٢١٠ | ٠ | ١٤ | ١٧ | ٤ | ٧ |
| سلطة الفاصوليا | ٢٥ | ٥ | ١٥ | ٤ | ٣٦٠ | ٠ | ١٥ | ٤٢ | ١٥ | ١٤ |
| بلبلة | ٢٧ | ٥ | ١٥ | ٤ | ٤١٥ | ٠ | ١٧ | ٥٠ | ١٦ | ٦ |
| فول مدمس | ٢٧ | ٥ | ١٥ | ٣ | ٤٦٠ | ٠ | ١٩ | ٥٣ | ١٩ | ١١ |
| سلطة البطاطا والبيض | ٢٨ | ١٠ | ٣٠ | ٤ | ٢٩٠ | ١٨٥ | ١٢ | ٣٦ | ٩ | ٣ |
| عدس بحامض | ٣٠ | ٢٥ | ٤٠ | ٦ | ٢١٥ | ٠ | ٣ | ٣٧ | ١٠ | ٧ |
| مخلوطة | ٣١ | ١٠ | ٦٠ | ٦ | ٣٢٥ | ٠ | ٤ | ٥٥ | ١٧ | ١٨ |
| عدس برشتا | ٣٢ | ١٠ | ٣٠ | ٤ | ٢٧٥ | ٠ | ٤ | ٤٦ | ١٤ | ٦ |
| كشك | ٣٥ | ٥ | ١٠ | ٤ | ٣٧٥ | ٤٥ | ١١ | ٥٠ | ١٩ | ١٠ |
| حساء الدجاج | ٣٦ | ٥ | ٣٥ | ٥ | ٢٧٠ | ٨٠ | ٥ | ٣٢ | ٢٥ | ١ |
| فاصوليا بزيت | ٤٠ | ١٠ | ٣٠ | ٦ | ٣٣٠ | ٠ | ٣ | ٥٧ | ١٨ | ١٥ |
| باذنجان بالطحينة | ٤٢ | ١٥ | ١٥ | ٣ | ٢٠٥ | ٠ | ١٤ | ١٦ | ٤ | ٢ |
| حمّص بالطحينة | ٤٢ | ٥ | ١٥ | ٥ | ٣٣٠ | ٠ | ١٨ | ٣٢ | ١٠ | ٨ |
| فتّة الحمّص | ٤٤ | ١٠ | ٢٠ | ٥ | ٥٠٠ | ٤ | ٧ | ٨٠ | ٣٠ | ١٢ |
| مسقّعة الباذنجان | ٤٧ | ١٠ | ٦٠ | ٤ | ٢٦٠ | ٠ | ٦ | ٤٢ | ١٠ | ٩ |
| مدردرة | ٤٩ | ٥ | ٤٥ | ٤ | ٣٣٠ | ٠ | ٨ | ٥٢ | ١٢ | ١٥ |
| محشي قاطع | ٥٠ | ٣٠ | ٦٠ | ٥ | ٢٥٠ | ٠ | ٤ | ٤٧ | ٧ | ١٣ |
| لوبيا بزيت | ٥١ | ٢٥ | ٤٥ | ٤ | ١٩٠ | ٠ | ٤ | ٣٢ | ٦ | ٧ |
| مجدّرة | ٥٢ | ١٥ | ٤٠ | ٣ | ٢٨٠ | ٠ | ٥ | ٤٥ | ١٤ | ١٢ |
| برغل بالطماطم | ٥٣ | ١٠ | ٤٠ | ٣ | ٢٩٠ | ٠ | ٦ | ٥١ | ٨ | ١١ |
| هندباء بالزيت | ٥٥ | ٣٠ | ١٥ | ٥ | ١٤٥ | ٠ | ٩ | ١٣ | ٣ | ١١ |
| معكرونة بحليب | ٥٦ | ١٠ | ٣٠ | ٦ | ٤٢٠ | ٣٠ | ٦ | ٧٢ | ٢٠ | ٢ |
| عجّة بالصينيّة | ٥٨ | ١٥ | ٣٠ | ٤ | ٢٨٠ | ٣٣٠ | ١١ | ٢٧ | ١٨ | ٣ |
| برغل بدفين | ٦٢ | ٥ | ٣٠ | ٥ | ٤٤٥ | ٢٢ | ٨ | ٦٧ | ٢٦ | ١٦ |
| شاورما | ٦٥ | ١٠ | ٥٠ | ٥ | ٥١٠ | ٩٦ | ٢٩ | ١٤ | ٤٨ | ٣ |
| روستو مدقوق بالبيض | ٦٧ | ٢٠ | ٤٠ | ٥ | ٢٨٠ | ١٨٥ | ١٨ | ٦ | ٢٣ | ١ |
| روستو مع بطاطا بوريه | ٦٨ | ٢٠ | ٤٠ | ٥ | ٤٧٠ | ١٠٣ | ١٩ | ٢٩ | ٤٦ | ٤ |
| بطاطا بوريه | ٧٠ | ١٠ | ٣٠ | ٤ | ٢٠٠ | ٠ | ٠ | ٤٣ | ٧ | ٣ |
| أرضي شوكي مع الارز | ٧١ | ٥ | ٣٠ | ٤ | ٢١٠ | ٢٧ | ٧ | ١٧ | ٢٠ | ٧ |
| أرز مفلفل | ٧٢ | ٥ | ١٥ | ٦ | ٢٤٠ | ٠ | ٠ | ٥٥ | ٥ | ١ |
| بامية بلحمة | ٧٤ | ١٠ | ٣٠ | ٤ | ٢١٥ | ٢٧ | ٧ | ١٩ | ١٩ | ٤ |
| لبن أمّه | ٧٥ | ١٠ | ١٥ | ٥ | ٢٢٥ | ٢٦ | ٦ | ١٩ | ٢٣ | ١ |
| باذنجلاً للحمّ | ٧٦ | ٥ | ٣٠ | ٤ | ٢٦٠ | ٢٧ | ٨ | ٢٦ | ٢١ | ٥ |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| كوسى محشي باللحمَ | ٨٠ | ٣٠ | ٦٠ | ٥ | ١٩٥ | ١٨ | ٢ | ٣٢ | ١٢ | ٥ |
| عجة الكوسى باللحمَ | ٨٢ | ٥ | ٣٠ | ٥ | ٢٣٠ | ٢٩٠ | ١٢ | ٨ | ٢٢ | ١ |
| كبّة بلبنيّة | ٨٣ | ٣٠ | ٦٠ | ٥ | ٣٨٠ | ٤١ | ٥ | ٥٦ | ٢٨ | ٧ |
| كبّة بالصينيّة | ٨٥ | ٣٠ | ٥٠ | ٨ | ٣٩٠ | ٦٠ | ١٢ | ٤٥ | ٢٩ | ١١ |
| كبّة بطاطا | ٨٦ | ٢٠ | ٥٠ | ٨ | ٣٧٠ | ٥١ | ٩ | ٥٧ | ١٦ | ٥ |
| شيخ المحشي | ٨٩ | ١٥ | ٩٠ | ٥ | ٢٠٥ | ٣٦ | ٧ | ١٩ | ١٧ | ٦ |
| سبانخ باللحم المفروم | ٩٠ | ٥ | ١٥ | ٤ | ١٩٠ | ٢٢ | ٩ | ١٣ | ١٤ | ٦ |
| كفتة وبطاطا بالصينيّة | ٩٢ | ٢٠ | ٤٠ | ٤ | ٣٨٠ | ٧٥ | ٨ | ٤٥ | ٣٢ | ٧ |
| داوود باشا | ٩٥ | ١٥ | ٥٠ | ٥ | ١٩٠ | ٥٤ | ٨ | ٩ | ٢٠ | ١ |
| شيش برك | ٩٧ | ٣٠ | ٦٠ | ٥ | ٢٨٥ | ٢٥ | ٦ | ٣٧ | ٢١ | ١ |
| دجاج بالفرن مع الكزبرة | ١٠٠ | ٥ | ٤٥ | ٣ | ٣٢٠ | ٩٦ | ١٥ | ٧ | ٣٩ | ١ |
| قِنّة الدجاج | ١٠٢ | ١٥ | ٣٠ | ٨ | ٤٥٠ | ٥٠ | ٥ | ٦٧ | ٣٥ | ٢ |
| روستو على دجاج | ١٠٥ | ٢٥ | ٦٠ | ٦ | ٢٣٠ | ١٣٠ | ٤ | ٩ | ٤٠ | ٢ |
| مغربيّة | ١٠٧ | ١٥ | ٦٠ | ٨ | ٥٤٠ | ٧٢ | ٦ | ٧٩ | ٤٣ | ٦ |
| أرز على دجاج | ١٠٩ | ١٥ | ٣٠ | ٥ | ٣٩٥ | ٧٦ | ٦ | ٥٠ | ٣٥ | ٢ |
| ملوخيّة على دجاج | ١١٠ | ٢٠ | ٤٥ | ٥ | ٣٥٠ | ٦٠ | ٥ | ٤٣ | ٣٣ | ٧ |
| نوي على دجاج | ١١٢ | ٣٠ | ١٠ | ٨ | ٤٣٠ | ١٢٠ | ١٠ | ٥٥ | ٣٠ | ٣ |
| بطاطا على دجاج | ١١٤ | ١٥ | ٣٥ | ٥ | ٣٦٠ | ٧٧ | ٧ | ٥١ | ٢٤ | ٣ |
| قصبة دجاج | ١١٦ | ٥ | ٢٠ | ٣ | ٢٦٠ | ٧٢٨ | ١١ | ١٠ | ٣١ | ٠ |
| شيش طاووق | ١١٨ | ٥ | ٤٠ | ٣ | ٣٣٠ | ٩٧ | ١٢ | ١٢ | ٤٣ | ٢ |
| سمك مشويّ | ١١٩ | ٥ | ٣٠ | ٣ | ١٥٠ | ٨٨ | ٢ | ٠ | ٣٢ | ٠ |
| صيادية السمك | ١٢٠ | ٣٠ | ٦٠ | ٥ | ٥١٠ | ٩٦ | ١٢ | ٥٧ | ٤٤ | ٣ |
| سمكة حرة | ١٢٢ | ٢٠ | ٣٠ | ٥ | ٣٧٠ | ٩٦ | ١٥ | ١٦ | ٤٢ | ٣ |
| سومون بالفرن | ١٢٥ | ١٠ | ٣٠ | ٥ | ٣١٠ | ٧٦ | ١٠ | ٨ | ٤٧ | ٢ |
| حساء الهليون | ١٢٨ | ١٥ | ٤٠ | ٤ | ١٥٥ | ٠ | ٦ | ١٥ | ١٠ | ٢ |
| حساء البصل | ١٣٠ | ٢٠ | ٦٠ | ٤ | ٣٢٠ | ١٨ | ١٢ | ٣٤ | ١٩ | ٢ |
| سلطة نيسواز | ١٣٣ | ١٠ | ٠ | ٤ | ٢٧٠ | ٩ | ١٢ | ٢٢ | ١٨ | ٣ |
| سلطة روسية | ١٣٥ | ١٠ | ٠ | ٤ | ٢٤٠ | ١٦٠ | ٥ | ٣٦ | ١١ | ٦ |
| سلطة الأرز | ١٣٧ | ١٠ | ٠ | ٥ | ٢٦٠ | ١٩ | ٩ | ٣١ | ١٣ | ٢ |
| سلطة الشيف | ١٣٨ | ١٠ | ٠ | ٥ | ٢٣٠ | ٥٠ | ١١ | ١٠ | ٢٢ | ٢ |
| سلطة المعكرونة | ١٣٩ | ١٠ | ٢٠ | ٦ | ٣٣٠ | ٦ | ١٢ | ٣٩ | ١٦ | ٣ |
| بيننى أرابياتا | ١٤٠ | ١٠ | ٤٥ | ٥ | ٤٥٠ | ١٠ | ٥ | ٨٣ | ١٨ | ٣ |
| معكرونة بولونيز | ١٤٣ | ٢٠ | ٣٠ | ٦ | ٤٢٥ | ١٤ | ٨ | ٧١ | ١٣ | ٤ |
| لازانيا | ١٤٤ | ٣٠ | ٦٠ | ٨ | ٤٧٠ | ٣٣ | ١٠ | ٦٦ | ٢٩ | ٤ |
| كانيلوني مع سبانخ | ١٤٦ | ٢٥ | ٣٠ | ٥ | ٤٠٠ | ١٥ | ٩ | ٦٠ | ٢٠ | ٧ |
| تشاينيز نودلز | ١٤٩ | ١٥ | ١٥ | ٥ | ٢٨٠ | ٥٨ | ٥ | ٤٨ | ٢٩ | ٨ |
| ستروغونوف لحمة | ١٥٠ | ١٠ | ٢٠ | ٤ | ٢٩٥ | ٥٦ | ١١ | ١٤ | ٣٥ | ٢ |
| دجاج على كاري | ١٥٣ | ٢٠ | ٦٠ | ٥ | ٢٨٠ | ٦٠ | ٥ | ٣٠ | ٢٩ | ٨ |
| بايلا | ١٥٥ | ٣٠ | ٦٠ | ٧ | ٤٦٥ | ١٣٠ | ٦ | ٥٥ | ٤٨ | ٣ |
| دجاج مكسيكي | ١٥٦ | ٢٠ | ٣٠ | ٥ | ١٨٥ | ٥٨ | ٤ | ١٢ | ٢٥ | ٣ |
| كوسكوس على دجاج | ١٥٩ | ٢٥ | ٤٠ | ٦ | ٥٥٠ | ٤٨ | ٥ | ٩٠ | ٣٦ | ٨ |
| غراتان على بروكلي | ١٦٠ | ١٥ | ٣٠ | ٥ | ١٨٠ | ١٠ | ٧ | ١٧ | ١٢ | ٤ |
| ستيك بالفطر | ١٦٢ | ٥ | ١٥ | ٥ | ٢٥٠ | ٦٦ | ٨ | ٦ | ٣٨ | ١ |

# الفهرس


| | الصفحة |
|---|---|
| أيلما* | ٨٩ |
| أرز على دجاج | ١٠٩ |
| أرز مفلفل | ٧٢ |
| أرضي شوكي مع الأرز | ٧١ |
| باذنجان بالطحينة | ٤٢ |
| باذنجان محشي* | ٨٠ |
| بازيلا باللحم | ٧٦ |
| بامية بلحمة | ٧٤ |
| بايلا | ١٥٥ |
| برغل بالطماطم | ٥٣ |
| برغل بدفين | ٦٢ |
| بطاطا بوريه | ٧٠ |
| بطاطا على دجاج | ١١٤ |
| بليلة | ٢٧ |
| بيتي ارابياتا | ١٤٠ |
| تبّولة | ١٦ |
| تحضير مسبق | ٧ |
| تشاينيز نودلز | ١٤٩ |
| ثوم مهروس | ١١ |
| حبوب مسلوقة | ١٢ |
| حساء البروكولي* | ١٢٨ |
| حساء البصل | ١٣٠ |
| حساء الدجاج | ٣٦ |
| حساء الفطر* | ١٢٨ |
| حساء الهليون* | ١٢٨ |
| حمّص بالطحينة | ٤٢ |
| داوود باشا | ٩٥ |
| دجاج بالفرن مع الكزبرة | ١٠٠ |
| دجاج على كاري | ١٥٣ |
| دجاج مسلوق مع مرقة | ١٣ |
| دجاج مكسيكي | ١٥٦ |
| روستو على دجاج | ١٠٥ |
| روستو مدقوق بالبيض | ٦٧ |
| روستو مع بطاطا بوريه | ٦٨ |
| سبانخ باللحم المفروم | ٩٠ |
| ستروغونوف دجاج* | ١٥٠ |
| ستروغونوف لحمة | ١٥٠ |
| ستيك بالفطر | ١٦٢ |
| ستيك دجاج* | ١١٦ |
| سلطة الأرز | ١٣٧ |
| سلطة الباذنجان | ٢١ |
| سلطة البطاطا والبيض | ٢٨ |
| سلطة الشيف | ١٣٨ |
| سلطة الفاصوليا | ٢٥ |
| سلطة اللوبياء | ٢٢ |
| سلطة المعكرونة | ١٣٩ |
| سلطة روسية | ١٣٥ |
| سلطة نيسواز | ١٣٣ |
| سمكة حرّة | ١٢٢ |
| سمك مشوّي | ١١٩ |
| سومون بالفرن | ١٢٥ |
| شاورما | ٦٥ |
| شيخ المحشي | ٨٩ |

*راجع ملاحظة الصفحة*

| | الصفحة |
|---|---|
| شيش برك | ٩٧ |
| شيش طاووق | ١١٨ |
| صنوبر محمص | ١٣ |
| صيادية السمك | ١٢٠ |
| طبخة الكزبرة والثوم | ١٠ |
| عجّة الكوسى باللحمّ | ٨٢ |
| عجّة بالصينيّة | ٥٨ |
| عدس بحامض | ٣٠ |
| عدس برشتا | ٣٢ |
| غراتان على بروكولي | ١٦٠ |
| غراتان على بطاطا* | ١٦٠ |
| فاصوليا باللحمّ | ٧٨ |
| فاصوليا بزيت | ٤٠ |
| فتّة الحمّص | ٤٤ |
| فتّة الدجاج | ١٠٢ |
| فتّوش | ١٨ |
| فول مدمس | ٢٧ |
| قرنبيط باللحم* | ٧١ |
| قصبة دجاج | ١١٦ |
| كانيلوني مع سبانخ | ١٤٦ |
| كبّة بالصينيّة | ٨٥ |
| كبّة بطاطا | ٨٦ |
| كبّة بلبنيّة | ٨٣ |
| كشك | ٣٥ |
| كفتة وبطاطا بالصينية | ٩٢ |
| كوسا بالطحينة* | ٤٢ |
| كوسا بزيت* | ٥١ |
| كوسا محشي باللحمّ | ٨٠ |
| كوسكوس على دجاج | ١٥٩ |
| كوسكوس على لحم* | ١٥٩ |
| كوسكوس نباتي* | ١٥٩ |
| لازانيا | ١٤٤ |
| لبن أمّه | ٧٥ |
| لحم رأس عصفور مطبوخ | ٨ |
| لحم مفروم مطبوخ | ٩ |
| لوبيا بزيت | ٥١ |
| لوبيا بلحمة* | ٥١ |
| مجدّرة | ٥٢ |
| محشي قاطع | ٥٠ |
| مخلوطة | ٣١ |
| مدردرة | ٤٩ |
| مسقعة الباذنجان | ٤٧ |
| معكرونة بحليب | ٥٦ |
| معكرونة بولونيز | ١٤٣ |
| مغربيّة | ١٠٧ |
| مقدمة الأطباق النباتية | ٣٨ |
| مقدمة الدجاج والسمك | ٩٨ |
| مقدمة السوائل والسلطات | ١٤ |
| مقدمة اللحوم الحمراء | ٦٠ |
| مقدمة المأكولات العالمية | ١٢٦ |
| ملوخيّة على دجاج | ١١٠ |
| نوي على دجاج | ١١٢ |
| هندباء بالزيت | ٥٥ |

*راجع ملاحظة الصفحة*

. أشهى الأطباق اللبنانيّة والعالميّة بأقلّ من نصف ساعة.

. مقادير وطريقة تحضير مبسّطة جدّاً حتّى للمبتدئين.

. أطباق خفيفة الدسم تناسب معظم الحمى الغذائيّة وكلّ الأعمار.

. تفسير شامل عن المعلومات والفوائد الغذائيّة لكلّ طبخة.

. تحضير مسبق ضروري للتنظيم بين الحياة العمليّة والطبخ اليومي.

. ملاحظات مهمّة بعد كلّ وصفة، لتسهيل وتشجيع الطبخ الصحّي.

خرّيجة جامعة ماك غيل، مونتريال، مسجّلة في نقابة إختصاصيي التغذية الكنديّة وعضو في الجمعيّة اللبنانيّة لعلم التغذية.

تستقبل في عيادتها الخاصّة، منذ سنة ١٩٩٤ لمعالجة السُمنة عند البالغين والأطفال. تُنظّم الغذاء للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الدهنيّات في الدم وأيضاً لمرضى السكّري والقلب والضغط. تشارك باستمرار في محاضرات محليّة وعالميّة لتتابع آخر المستجدّات في مجال التغذية.

يأتي كتابها هذا تلبيةً لطلبات زبائنها والحاجة الماسّة لتشجيع كلّ عامل أو ربّ منزل لتحضير الوجبة اليوميّة بوقت يوافق حياة الألفيّة الثالثة.

ISBN 9953-0-0152-9

9 789953 001524

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان - بلوك ب طابق3 - شارع الكويت - المنارة - بيروت 2036 6308

لبنان - تلفاكس: 009611-740110 E-Mail: alkhayal@inco.com.lb